С. МАТВЄЄВ
Я. ВОЛОЩУК

БОРОТЬБА ДЗЮДО





С. Ф. МАТВЄЄВ
Я. І. ВОЛОЩУК

Боротьба ДЗЮ-ДО

«ЗДОРОВ'Я»
Київ — 1974

Пропонована книжка — перший у нашій країні методичний посібник з боротьби дзю-до. Автори — відомі в країні фахівці — на підставі власного досвіду та досвіду провідних спортсменів світу в популярній формі розповідають про історію виникнення й розвитку дзю-до, висвітлюють питання техніки й тактики боротьби, дають поради щодо режиму, самоконтролю спортсмена тощо.

Посібник розрахований на тренерів, викладачів, спортсменів. Ним можна також користуватися для самостійних занять.

М $\frac{60902-176}{М209(04)-74}$ 163—74

ДЗЮ-ДО: ЛЕГЕНДИ, ПОХОДЖЕННЯ, ДІЙСНІСТЬ

Саме слово «дзю-до» і назви численних прийомів цієї боротьби за кордоном можна часто почути в бесідах, прочитати на сторінках газет та журналів. І нерідко славослів'я авторів не знає меж: «грізна зброя», «таємничі прийоми», «секретні блискавичні дії» тощо. Все робиться для того, щоб привернути увагу до справді трохи романтичної й таємничої японської боротьби. І поруч — ілюстрації: тендітна японська дівчинка одним рухом пальця кидає на землю велетня! Це справляє враження і на людей, яких важко здивувати. Відомий французький художник Пабло Пікассо, наприклад, захопився боротьбою дзюдо десь під вісімдесят років, а ще пізніше спеціально тренувався, щоб здобути так званий дан — розряд у дзю-до!

Таку популярність дзю-до легко пояснити.

На сьогодні у всьому світі працює кілька тисяч фахівців дзю-до з Японії. Вони не тільки тренують спортсме-

нів, які запросили їх, а й всіляко пропагують дзю-до як справді грізну зброю єдиноборства. Фахівці добре розуміють, що добитися переваги в поєдинку на татамі можна лише внаслідок тривалих, систематичних тренувань. Це до снаги тільки людям спортивного характеру. Куди простіш вихваляти дзю-до саме як грізну зброю — досить, мовляв, просто опанувати кілька прийомів, і ви завжди будете переможцем у двобої з набагато сильнішим суперником! Цим не в останню чергу пояснюється й те, що дзю-до має прихильників навіть серед жінок. За кордоном їх, до речі, охоче навчають і в звичайних групах, і в створених спеціально для жінок.

Подібна пропаганда дзю-до — просто обман. Адже фахівцям відомо, що і в самій Японії це не тільки вид спорту, а ціла система фізичного виховання. Вона входить до програм шкільного навчання для хлопчиків і дівчаток, починаючи з п'ятого класу. Дзю-до в Японії має не тільки фізичні, а й філософські підвалини, розраховані на виховання певного світогляду.

Таке визнання дзю-до здобуло не відразу. І сама боротьба, і її філософські засади складалися поступово, протягом багатьох століть. Сьогодні навіть не існує єдиної теорії походження дзю-до, в ній тісно переплелися легенди й дійсність. Однак вважають, що дзю-до народилося безпосередньо з джіу-джітсу і одразу набуло великої популярності в Японії. Нині цим видом спорту на його батьківщині захоплюються близько 5 млн. чоловіків і жінок!

У Токіо створено інститут дзю-до — так званий Кодокан, відомий далеко за межами Японії. Він міститься у величезному семиповерховому будинку. В його численних залах можуть одночасно тренуватися 2500 дзюдоїстів. Біля входу до Кодокану встановлено бронзовий пам'ятник Дзігаро Кано Бунгакуші.

Дзігаро Кано з дитинства прагнув до занять спортом. Кажуть, він мав дуже скромні фізичні дані: його зріст був 150 *см*, вага — 48 *кг*. Слабке здоров'я, вади фізичного розвитку він вирішив компенсувати наполегливою працею. Однак і в гімнастиці, і у веслуванні на байдарках Дзігаро зазнав невдачі. Тоді він вдався до джіу-джітсу.

Є відомості, що протягом двох років Кано навчався у вчителя на прізвище Фукуда. Старий вчитель, вмираючи, залишив учневі свої нотатки. Вчителем Кано став Ізо, але й він скоро помер. Та ніщо не могло вже спинити

ентузіаста. Невдовзі він вступив до школи Кіто, де його вчителем став Іікубо.

Навчання в різних учителів навело 22-річного Дзігаро Кано на думку об'єднати все вивчене й відкрити власну школу боротьби, яка й прийняла перших учнів у лютому 1882 року. Кано дав боротьбі назву дзю-до. З усіх численних прийомів джіу-джітсу він відібрав найефективніші. Оскільки боротьба мала спортивний характер, то від найнебезпечніших прийомів джіу-джітсу Кано відмовився. Він опрацював способи самострахування при падінні, розробив струнку систему кидків, запропонував і нинішній спортивний одяг дзюдоїста, створив правила змагань. Велику увагу Кано приділяв питанням фізичної, морально-вольової та психологічної підготовки.

Дзю-до в Японії наштовхнулося на впертий опір представників шкіл джіу-джітсу. Треба було будь-що довести перевагу нового виду боротьби над іншими. Великою мірою в цьому сприяв блискучий виступ Шіро Шайго, найкращого учня Дзігаро Кано, який, виступивши в офіційних змаганнях і послуговуючись прийомами дзю-до, переміг усіх борців, котрі захищалися прийомами джіу-джітсу.

Як уже відзначалося, в Японії дзю-до входить до програми шкільного виховання. Але практично діти починають там вивчати його десь з п'яти років. Причому, навчають найкращі педагоги, щоб одразу дати їм правильні основи техніки. Заслужений тренер СРСР В. М. Андрєєв бачив, як у Кодокані вчив малюків сімдесятирічний Міфуне — дзюдоїст 10-го дану, котрих і в Японії одиниці. Якщо шестирічний хлопчик технічно правильно виконував прийом, Міфуне, щоб заохотити його, обов'язково падав.

Приблизно з четвертої до п'ятої години дня в країні спостерігається справжнє торжество дзю-до — багато японців ідуть до залів і тренуються протягом години. Одні з них — професіонали, другі — вправляються для власної втіхи. В цей час ніхто нікого не вчить, не тренує — японці просто борються один з одним.

Закони дзю-до передбачають, що дзюдоїст не має права відмовити суперникові в проведенні поєдинку навіть у тому разі, якщо між ними існує велика різниця у вазі й рівні майстерності. Один з наших спортсменів розповідав, що він зробив виклик — вклонився п'ятирічному японському хлопчикові. Той одразу вклонився у відповідь, і, не

роздумуючи, пішов в атаку на дорослого борця. Ось чому Японія й має чудових дзюдоїстів...

У першій школі Дзігаро Кано заняття відбувалися на одному татамі розміром у 20 $м^2$. Та вже 1897 року уряд Японії затвердив створення школи дзю-до з татамі площею 185 $м^2$.

Дуже багато зробив Дзігаро Кано також для забезпечення послідовності навчання дзю-до. Він умовно розділив усі кидки на 5 основних груп — чоніо, створив нині традиційний церемоніал поводження дзюдоїстів на татамі в тренувальних поєдинках і при складанні кваліфікаційних іспитів.

Дзігаро Кано очолював усю роботу по розвитку дзюдо в країні. 1911 року його було обрано головою Японського національного олімпійського комітету. У 1915 році він заснував спеціальний журнал з боротьби, був присутній на VII, IX, X и XI Олімпійських іграх. Помер Дзігаро Кано 1939 року. На цей час в Японії було вже понад 120 тисяч дзюдоїстів.

У зарубіжних джерелах можна зустріти відомості, що для розвитку дзю-до багато зробив і викладач Токійського імператорського університету професор Ервін Бельц. Ще 1872 року він зацікавився мистецтвом джіу-джітсу, відвідав провінцію Тімбу, де знайомився з цим видом боротьби у місцевих поліцейських.

Бельц висловив думку про те, що джіу-джітсу і дзюдо — фактично одне й те ж, але в джіу-джітсу грубіші прийоми. Терміном дзю-до, на думку професора, підкреслюється релігійно-етичний зміст боротьби.

ДЗЮ-ДО ЗА МЕЖАМИ ЯПОНІЇ

У 1889 році Дзігаро Кано разом з Юкіо Тані відвідав Європу, щоб показати прийоми дзю-до. З ними виступав також 73-річний Койсшімі. Він наочно демонстрував доступність нової боротьби навіть для людей похилого віку. Так дзю-до вперше прийшло в інші країни.

Японці відряджали за кордон своїх інструкторів і тренерів, старанно поширюючи переконання, що стати справжнім майстром дзю-до можна лише під їхнім керівництвом. Вони також випускали багато літератури, а згодом і навчальних кінофільмів, що сприяли пропаганді цієї боротьби. Їхні зусилля не залишилися марними.

Нині дзю-до стало міжнародним видом спорту, з якого проводять чемпіонати країн, континентів, світу. Його введено до програми Олімпійських ігор. Міжнародна федерація дзю-до об'єднує 7 мільйонів борців. Щоправда, з них майже 5 мільйонів — японці. Але й 2 мільйони дзюдоїстів у інших країнах — велике досягнення.

Міжнародне визнання дзю-до позначилося на деяких правилах і канонах, що зробили цей вид спорту доступнішим.

Колись тут не знали вагових категорій. І малюки, і 110-кілограмові велетні змагалися на одному татамі, на рівних виборювали першість. Адже японці старанно доводили, що зріст, вага, сила не мають значення для перемоги в дзю-до, що головне — тонке вміння застосовувати прийоми. Щоправда, японські фахівці все-таки вважали, що найкращі шанси мають високі мускулясті спортсмени вагою від 80 до 90 *кг*. Це блискуче не раз підтверджував чемпіон XVIII Олімпійських ігор у важкій вазі Інокума, власна вага якого становила 87 *кг*.

Та ще за три роки до Токійської олімпіади першого удару по престижу японців завдав голландець Антон Геезинк. На чемпіонаті світу він переміг усіх трьох японських дзюдоїстів і виграв золоту медаль! Антон Геезинк (його зріст — 198 *см*, вага — 118 *кг*) — чудово фізично розвинений і тренований. Він перший довів, що суто фізичні дані мають далеко не останнє значення для перемоги в дзю-до. І незабаром у ньому з'явилися три вагові категорії, а четверта мала назву абсолютної — в ній могли виступати борці будь-якої ваги. Вже на XVIII Олімпійських іграх змагання з дзю-до провели за новими правилами. У всіх вагових категоріях перемогли японські дзюдоїсти, а в абсолютній — Антон Геезинк.

На XX Олімпійських іграх вагових категорій було вже п'ять. Крім того, запроваджено і абсолютну. Японці сподівалися мати всі шість золотих медалей, а здобули лише три. У півважкій вазі чемпіоном став наш Шота Чочішвілі, у важкій і абсолютній — знову ж таки голландець Вільям Рюска. Цей успіх європейських дзюдоїстів остаточно підтвердив, що дзю-до підвладне головним законам будь якого виду боротьби — для перемоги важливо не тільки володіти першокласною технікою, а й бути якнайкраще фізично підготовленим, насамперед відзначатися високим рівнем розвитку сили.

ГНУЧКИЙ ШЛЯХ ДО ПЕРЕМОГИ

На цьому можна закінчити невеликий екскурс в історію дзю-до. Ми дізналися про нього багато, але що означає сама назва? На це запитання відповісти найважче. Хоча б тому, що в японській мові вона має вісім найрізноманітніших значень!

Відомий англійський фахівець Гаррісcон, автор популярних книг «Мистецтво джіу-джітсу» й «Теорія і практика дзю-до» на основі докладного аналізу витлумачує термін «дзю-до» як «гнучкий шлях до перемоги». Цю ж точку зору підтримує професор Ервін Бельц. Їхню думку підтверджують і мовні дані, і основна ідея боротьби дзю-до—спершу піддатися, щоб потім перемогти!

НОВАЧКИ МІЖНАРОДНОГО ТАТАМІ

У Радянському Союзі дзю-до почали культивувати за кілька років перед XVIII Олімпійськими іграми. А перше знайомство з цим видом спорту відбулося в нас ще 1957 року. Тоді гостями радянських самбістів стали дзюдоїсти Угорщини. Матч закінчився з «сухим» рахунком на нашу користь.

Невдовзі радянські борці вступили до Міжнародної федерації дзю-до. Найкращі наші самбісти почали пробувати свої сили в новому виді, влаштовували міжнародні зустрічі з найсильнішими дзюдоїстами. Основну школу боротьби вони проходили на чемпіонатах континентів. Дебютувавши в першості Європи 1962 року, вони посіли третє місце. Це була несподіванка. З першого виходу на європейський татамі ще жодна команда не потрапляла одразу в призери!

Наступні чемпіонати були для радянських спортсменів ще успішніші. Досить сказати, що в період 1962—1974 рр. збірна СРСР з дзю-до в чемпіонатах Європи вісім разів посідала перше місце, один раз — друге і чотири рази — третє, тобто щоразу потрапляла до числа призерів командних змагань! Ще більше за цей час було в нас переможців і призерів особистих першостей. Вже 1964 року з'явилися перші радянські призери Олімпійських ігор у Токіо, згодом — призери світових чемпіонатів.

Хочеться відзначити, що на Україні, де ніколи не бракувало добрих самбістів, сьогодні є чимало відомих

майстрів дзю-до. Звання чемпіонів Радянського Союзу та Європи в особистих і командних змаганнях неодноразово завойовували Володимир Саунін, Анатолій Бондаренко, Сергій Новиков, Володимир Куспіш, Сергій Мельниченко, Анатолій Новиков, Микола Козицький, Олександр Шуклін. Можна сказати, що дзю-до відразу знайшло в нашій республіці багато щирих шанувальників, набуло широкого розвитку.

НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНА РОБОТА

Тренувальну роботу в секціях дзю-до здійснюють в учбових групах. При їхньому формуванні враховують вік, загальну фізичну та спеціальну підготовку спортсменів. Не можна до однієї групи включати юнаків і дорослих. Це пояснюється різницею в анатомо-фізіологічних особливостях організму, рівнем фізичного розвитку та спеціальної підготовки.

Кількість спортсменів у секціях та учбових групах залежить від можливостей спортивної бази, вкомплектованості кваліфікованими тренерами. При наявності спеціального залу, в якому можна покласти два і більше татамі, кількість спортсменів у групі на одного тренера має бути така: новачки (юнаки чи дорослі) — до 12 чоловік; дзюдоїсти III розряду — 10—12; II розряду — 8—10; I розряду та кандидати в майстри спорту — 6—8.

Заняття кожної групи проводять систематично протягом усього року за навчальним планом. Новачки — юнаки й дорослі — навчаються тричі на тиждень (тривалість одного заняття до 2 годин); дзюдоїсти нижчих розрядів — до 4 разів по 2 години; другорозрядники — 4 рази по 2—3 години; першорозрядники — до 6 разів по 2—3 години. Крім того, щоранку слід виконувати зарядку загального і спеціального призначення.

У процесі фізичної підготовки широко користуються природними факторами для зміцнення здоров'я і загартовування організму.

Перш ніж приступити до регулярних навчально-тренувальних занять, необхідно: провести ретельне медичне обстеження кожного учня з обов'язковим визначенням антропометричних вимірів; провести змагання за нормативами

комплексу ГПО для визначення рівня загальної фізичної підготовки.

Такі самі обстеження проводять також наприкінці періодів і етапів тренувального процесу. Це допомагає здійснювати дійовий контроль, визначати конкретні засоби та методи навчально-тренувальної роботи, враховуючи індивідуальні особливості спортсменів.

ТРЕНУВАННЯ

«Для досягнення поставленої мети спортсменові треба розв'язати багато великих і малих завдань. Найголовніші з них: забезпечення високого рівня здоров'я і всебічного фізичного розвитку; оволодіння спортивною технікою і тактикою; виховання високих моральних і вольових якостей; виховання фізичних якостей, стосовно до обраного виду спорту; надбання практичних навиків і знань у галузі теорії та методики спорту».

Ці слова належать відомому радянському спортсменові, багаторазовому чемпіонові й рекордсменові країни зі стрибків із жердиною, нині професорові М. Г. Озоліну. В них перелічене все, що потрібне юнакові, котрий мріє досягти високих спортивних результатів. Допомогти йому в здійсненні омріяного може лише систематична цілеспрямована робота, яка визначається одним словом — тренування. Стосовно нашого виду спорту воно має на меті:

1. Сприяння всебічному фізичному розвиткові на основі загальної фізичної підготовки й комплексу ГПО.
2. Навчання техніки й тактики дзю-до.
3. Виховання високих патріотичних, моральних і вольових якостей.
4. Розвиток спеціальних якостей, необхідних дзюдоїстові.
5. Прищеплення практичних навиків і теоретичних знань.

Подальша підготовка дзюдоїста полягає в удосконаленні набутих навичок в умовах змагання.

Тренування дзюдоїста — систематичний цілорічний процес, спрямований на розв'язання завдань виховання, навчання та підвищення функціональних можливостей організму спортсмена. Засоби та методи тренування визначають залежно від переважної спрямованості окремого заняття, в якому одне завдання є головним, решта — допоміжні.

До засобів і методів тренування відносять:

1. Основні засоби. Дзюдоїст виконує вправи на татамі з партнером і без партнера. Їхнє призначення — навчання техніки й тактики боротьби.

2. Допоміжні засоби. Дзюдоїст виконує вправи за межами татамі. Їхнє завдання — сприяти оволодінню технікою і тактикою дзю-до.

Серед них:

А — вправи для розвитку гнучкості, спритності, координації, швидкості, витривалості, сили. Вони сприяють загальному фізичному розвитку.

Б — спеціальні вправи, спрямовані на підвищення рівня спеціальної підготовки. Їхнє призначення — сприяти підвищенню ефективності в оволодінні технікою і тактикою дзю-до для досягнення високих спортивних результатів.

До основних засобів тренування відносять:

— усі поєдинки дзюдоїста — навчальні, навчально-тренувальні, тренувальні, контрольні, змагальні;

— технічні прийоми й комбінації без протидії, з різними суперниками;

— прийоми й комбінації з півопором, з різними суперниками;

— прийоми й комбінації з уявним суперником (імітація);

— імітація прийомів і комбінацій із застосуванням амортизаторів;

— прийоми й комбінації з тренувальним чучелом;

— прийоми й комбінації без протидії суперника з різною частотою, в різних напрямах, з різними суперниками;

— контрприйоми і комбінації з різним ступенем протидії, різними суперниками;

— прийоми й комбінації з різних вихідних положень, різними захватами;

— варіанти прийомів і комбінацій з різними суперниками, з різним ступенем протидії, в різних напрямках тощо.

Залежно від завдань, що стоять перед дзюдоїстом на певному етапі підготовки, тренер складає для нього індивідуальний план застосування засобів.

Тренування борця вимагає великих енергетичних витрат. Спортсмен має бути готовий до того, щоб в умовах змагання провести протягом одного дня понад 10 поєдинків. Тому тренувальний процес будують так, щоб дзюдоїст від одного заняття до другого мав достатній час для понов-

лення сил. Щоб підвищити ефективність перебігу відновних процесів після навантажень, дзюдоїсти застосовують активний відпочинок, масаж, спеціальні гідропроцедури, лазню, аутогенне тренування тощо.

У навчальному процесі вдаються до таких методів тренування.

Рівномірний метод. Його практикують з метою поступового збільшення навантаження. При цьому підвищуються функціональні можливості організму. Інтенсивність вправ, що їх виконують, підтримують на рівні 45—70% від максимальної. Час поєдинків у міру поліпшення підготовленості поступово збільшують, інколи до появи значної втоми.

Перемінний метод сприяє дальшому розвиткові спеціальної витривалості. При ньому тривалість поєдинку зменшується з одночасним підвищенням інтенсивності. Застосування перемінних навантажень підвищує можливості організму при швидкій зміні інтенсивності роботи, що має місце на змаганнях з дзю-до.

Тривалість вправ на татамі і за його межами при цьому методі залишається постійна, а змінюється лише інтенсивність виконання окремих прийомів (серій) чи атакуючих дій. Коливання інтенсивності змінюється порівняно з можливою в межах 45—90%. Перемінний метод тренування застосовують з урахуванням індивідуальних особливостей дзюдоїста, його самопочуття, завдань, які розв'язують на даному етапі підготовки.

При *інтервальному методі* виконують вправи (серії) з інтервалами активного або пасивного відпочинку. Після виконання вправ з високою інтенсивністю виконують вправи в повільному темпі.

Повторний метод допомагає виховувати у дзюдоїстів вміння найбільш ефективно виявляти спеціальні якості під час боротьби. При ньому застосовують повторні вправи (поєдинки) серіями від двох-трьох до семи з високою змагальною інтенсивністю. Вона наближається до максимальної і навіть трохи перевищує її.

Контрольний метод використовують з метою перевірки рівня тренованості дзюдоїста відповідно до завдань даного етапу.

Залежно від індивідуальних особливостей, підготовленості спортсмена і завдань періоду чи етапу тренувального процесу використовують певні методи тренувальних навантажень.

НАВАНТАЖЕННЯ

Як уже сказано вище, дзюдоїст під час змагань [illegible] великих навантажень, до чого треба спеціально [illegible] організм. У міру зростання підготовленості і підви[illegible] спортивної кваліфікації поступово збільшується [illegible] тренувального навантаження.

Фізіологічні закони підвищення тренувальних на[illegible]тажень зумовлюють їхній хвилеподібний характер[illegible] збільшення навантаження, потім зниження його, після [illegible]го підвищення відбувається на більш високому рівні. В[illegible]няття до заняття має пройти досить часу для відновлення (нині це називають реабілітацією) організму, щоб наступ[illegible] навантаження припадало на стан підвищеної працездатності.

Повторне навантаження планують на фазу підвищен[illegible] працездатності. Його обсяг та інтенсивність визначають індивідуально, залежно від віку спортсмена, рівня його тренованості, кваліфікації, суб'єктивного відчуття тощо.

Щоб правильно дозувати навантаження, треба знати його зовнішній і внутрішній зміст. Перший характеризується обсягом та інтенсивністю, другий — реакцією організму на обсяг та інтенсивність. Перебіг другого багато в чому залежить від першого. Параметри внутрішніх навантажень є наслідком прояву кожного компоненту зовнішнього боку навантаження, тобто його обсягу та інтенсивності. Нижче ми наводимо єдину шкалу інтенсивності для контролю спортсменів високої кваліфікації за В. І. Ситниковим (чсс означає частоту серцевих скорочень, тобто — кількість ударів пульсу).

Інтенсивність	Бали	Чсс на 10 сек.	Чсс на хв.
Максимальна	8	32	192
	7	30—31	180—186
Велика	6	28—29	168—174
	5	26—27	156—162
Середня	4	24—24	144—150
	3	22—23	132—138
Мала	2	20—21	120—126
	1	18—19	108—114

Максимальна інтенсивність у 7—8 балів відзначалася під час змагальних і тренувальних поєдинків тривалістю 6—8 хвилин.

Великою інтенсивністю у 5—6 балів характеризуються 10-хвилинні змагальні й тренувальні поєдинки, 12-хвилинні поєдинки і вправи загальної фізичної підготовки (біг на 1500 *м*).

Середня інтенсивність у 3—4 бали спостерігалася при виконанні спеціальних вправ (опрацювання технічних дій протягом 40 хв.), у навчально-тренувальних поєдинках (6 підходів по 5 хв.) і при виконанні вправ ЗФП (футбол, баскетбол).

Малою інтенсивністю у 1—2 бали позначаються вправи для загального розвитку та спеціальні вправи (вдосконалення технічних дій протягом 60 хв.).

Дані, на основі яких уперше в практиці спортивної боротьби складено єдину шкалу інтенсивності контролю над дзюдоїстами, були одержані колективом наукових, медичних працівників і тренерів під час підготовки збірної команди СРСР до відповідальних міжнародних змагань. Наведені показники залежно від різних обставин можуть істотно змінюватися. В практиці рекомендують користуватися визначенням середньої частоти серцевих скорочень, що досить об'єктивно характеризує фактичну інтенсивність кожного виду тренувальних вправ.

ТЕХНІКА ДЗЮ-ДО

КОЛІР ПАСКА

Це сталося 1965 року в Берліні. В переддень відкриття міжнародних змагань спортсменів соціалістичних країн відбулося офіційне зважування учасників. Коли на вагу став наш богатир Геннадій Андронников, суддя замилувався його будовою тіла і запитав, якого кольору його пасок. Андронников відповів, що колір паска його ніколи не турбує; як правило, він вибирає пасок міцний і довгий, щоб не розв'язувався під час боротьби. Суддя глянув на свого колегу, і вони весело розсміялися.

На той час радянські борці мали ще незначний досвід виступів у дзю-до. Геннадій Андронников був самбістом, де колір паска справді не має значення, що й зумовило його відповідь. Андронников уперше виступав у міжнародних змаганнях з дзю-до і просто не знав, що в японській боротьбі колір паска дуже багато говорить про спорт-

смена і його майстерність. Особливо, за європейською класифікацією.

На нашому континенті всі дзюдоїсти-новачки, котрі ще не виступали в змаганнях, мають право носити лише білий пасок. Далі йдуть паски таких кольорів — жовтий, оранжевий, зелений, синій, коричневий. Кожен з них промовляє про рівень майстерності і технічної підготовки спортсмена. Дзюдоїсти найвищого рангу мають право носити чорний пасок. Кваліфікацію борця визначають терміном «куї». Це поняття означає щось близьке до нашого розряду. Але в різних країнах куї не однакові.

Класифікаційна система Японії, наприклад, передбачає лише три куї — жовтий, синій і коричневий паски. Створюється враження, що на батьківщині дзю-до підготовка спортсменів високої кваліфікації відбувається швидше, ніж у Європі. Але ж ми знаємо, що дзю-до в Японії — обов'язковий предмет шкільного навчання. І якщо японець з часом вирішить присвятити себе спортивному вдосконаленню у дзю-до, то він приступає до систематичних тренувань, уже добре ознайомившись з основними правилами боротьби завдяки шкільним урокам.

Щоб дістати право носити пасок певного кольору, самих спортивних успіхів на татамі замало. Треба ще й складати спеціальні нормативи технічного виконання прийомів. Усі вони поділені на спеціальні групи, чимраз складніші для паска кожного кольору. Техніку виконання прийомів демонструють перед спеціальною комісією, яка оцінює майстерність борця.

Паски всіх названих кольорів передують головному з них — чорному паску, що знаменує досягнення рівня міжнародної майстерності. Право носити чорний пасок надається не тільки за спортивні досягнення, а й за педагогічну діяльність, підготовку дзюдоїстів високого класу. Але чорний пасок не означає, що майстерність усіх дзюдоїстів, які носять його, однакова: є ще й певні категорії майстерності, котрі називаються дани. Вони існують тільки починаючи з чорного паска.

При наявності чорного паска право надавати від першого по третій дан має кожна національна федерація дзюдо. Четвертий і п'ятий дани надає міжнародна комісія, а з шостого по десятий — тільки міжнародна федерація в Кодокані. Найвищий рівень майстерності в дзю-до — дванадцятий дан і червоний пасок. За деякими твердження-

ми, ці найвищі відзнаки мав лише засновник дзю-до Дзігаро Кано. Лише одиниці були удостоєні десятого дану.

Найкраще в цій системі — обов'язкове складання певних технічних нормативів, що відповідають кожному новому кольору паска. Завдяки цьому дзюдоїст постійно поповнює свій технічний арсенал, розучує нові прийоми, вдосконалюється в майстерності їхнього виконання. Він знає, що жодні спортивні успіхи не допоможуть йому одержати право носити новий пасок, якщо комісія по прийому технічних нормативів визнає, що він недостатньо підготовлений в техніці виконання прийомів.

У нашій країні створена чітка система присудження спортивних розрядів — це добре відома всім Всесоюзна класифікація. Весь програмний матеріал у дзю-до поділений на групи, що відповідають вимогам певного розряду.

Новачки протягом 8—10 місяців лише вивчають прийоми дзю-до. Вони ще не мають права участі в змаганнях і готуються до складання вимог третього розряду. Виконавши нормативи третього спортивного розряду, дзюдоїст дістає право взяти участь у змаганнях і підвищує свою майстерність, опановуючи складніші прийоми за програмою наступного другого розряду і т. д.

Складання залікових вимог має відбуватися в урочистій обстановці, у певні строки. Іспити для присвоєння нижчих розрядів проводять двічі на рік, у травні й вересні. Комісія для прийому залікових вимог створюється облрадами ДСТ і відомств у присутності представника обласного комітету фізкультури. Перший розряд присвоюється один раз на рік в останній день чемпіонату міста чи області. Організує і контролює роботу комісії федерація боротьби дзю-до міста чи області.

Звання кандидата у майстри спорту СРСР також присвоюють один раз на рік — в останній день чемпіонату республіки з боротьби дзю-до. До комісії обов'язково входять представники республіканської федерації. Нарешті звання майстра спорту СРСР дістають борці тільки за умови їх участі в змаганнях на першість країни та виконання певних розрядних нормативів.

Нижче подано програмний матеріал відповідно до вимог певного спортивного розряду. При складанні технічних вимог треба не тільки продемонструвати прийом, а й назвати його і пояснити техніку виконання. Дуже важли-

во знати міжнародну назву прийому. У дзю-до всі ці назви грунтуються на японських термінах, наведених у дужках.

СТОЙКИ, ДИСТАНЦІЇ, ПЕРЕСУВАННЯ, ЗАХВАТИ

Залежно від манери ведення боротьби, від тактичних ситуацій, що виникають у ході поєдинку, дзюдоїсти застосовують відповідні стойки та додержують певних дистанцій. У дзю-до розрізняють такі види стойок: фронтальну, правобічну, лівобічну. Дистанції: поза захватом, дальня, середня, ближня, впритул.

Боротьбу, як правило, ведуть по всій площі татамі. Нападаючи або захищаючись, дзюдоїсти постійно пересуваються в різних напрямках. Опанування прийомів починають з вивчення техніки пересувань.

Відомо, що технічні прийоми та комбінації, які застосовують у поєдинку, досягають мети лише в разі, коли суперник перебуває в безопорному положенні. Воно створює найкращі умови для виконання атакуючих дій. Стійкість дзюдоїста залежить від величини площі опори. Останню визначають відстанню між його ступнями. Тому, пересуваючись по татамі, важливо навчитися робити це так, щоб площа опори при цьому не зменшувалася чи, в разі необхідності, зменшувалася не дуже і на короткий час. Для цього треба засвоїти такі правила пересування: рух починають ногою, яка стоїть ближче до напрямку виконання прийому; друга нога відновлює попередню відстань між ногами, не змінюючи при цьому площі опори; пересування здійснюють на трохи зігнутих ногах.

Захватам у дзю-до належить неабияка роль як засобові досягнення переваги над суперником. Залежно від стойки та технічного арсеналу дзюдоїста застосовують різні види захватів. Досвідчені спортсмени, які досконало володіють багатьма прийомами, застосовують один — універсальний захват, що скорочує час атаки і зменшує можливості суперника щодо опору.

Захвати, які застосовують в дзю-до (за одяг, за голову, тулуб, руки і ноги), поділяють на двобічні й однобічні. Двобічні захвати здійснюють одночасно з обох боків. Це захват рукава та вилоги, рукава та паска попереду, рукава та паска позаду, рукавів, однойменних вилог, різнойменних вилог. Однобічні захвати виконують обома руками

з одного боку одягу. До них належать захвати рукава та одноїменної вилоги, рукава та паска попереду (одноїменного боку), паска та вилоги (одноїменного боку), рукава, вилоги. Всі захвати можуть бути попередні, атакуючі, захисні та контратакуючі.

Кидки — один з основних засобів досягнення переваги над суперником. Вони завжди пов'язані з падінням дзюдоїста і на тренуваннях, і на змаганнях. Безпечність падіння борця — важливий фактор навчально-тренувального процесу.

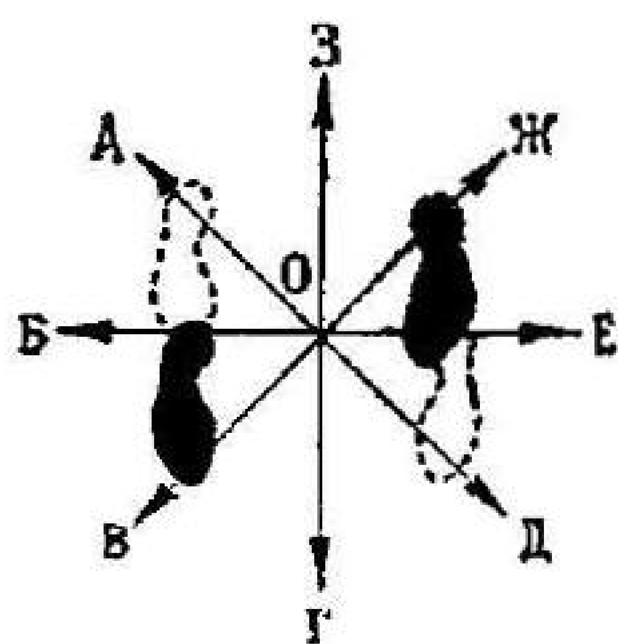


Рис. 1.

Прийоми самострахування вивчають у такій послідовності: падіння на бік (лівий, правий), на спину, на груди. Вихідні положення для вивчення падінь: сидячи на татамі, з повного присіду, з напівприсіду, із стойки.

Самострахування при падінні через партнера: стоячи спиною до партнера, стоячи обличчям до партнера, стоячи лівим (правим) боком до партнера, через руку партнера вправо та вліво.

Самострахування при падінні через жердину: стоячи спиною до жердини, стоячи обличчям до жердини, стоячи правим боком до жердини, стоячи лівим боком до жердини.

Для зручності вивчення напрямок руху на суперника умовно вважатимемо відносно борця, якого атакують. Техніку прийомів подано в правому нападаючому положенні.

При вивченні прийомів ліворуч положення рук і ніг відповідно змінюють. На рис. 1 зображено стопи дзюдоїста, що захищається. В якому напрямку слід докласти зусилля, щоб кинути його на спину? Стрілками позначено основні напрямки дій, які застосовують у боротьбі: ОГ — передній, ОЗ — задній, ОБ — правий, ОЕ — лівий, ОВ — правий передній, ОД — лівий передній, ОЖ — лівий задній, ОА — правий задній.

ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ БОРЦІВ III РОЗРЯДУ

Боротьба стоячи. Кидки (гокіо).

1. Задня підніжка (о-сото-отоші).
2. Бічне підсікання (де-аші бараї).
3. Переднє підсікання в коліно (гіза-гурума).

4. Заднє підсікання під п'ятку (о-сото-гарі).
5. Бічний підхват стегном (гараї-гоші).
6. Кидок через спину захватом руки на плече (укі-гоші).
7. Підсікання під п'ятку зсередини (йоко-гурума).
8. Передня підніжка (таї-отоші).
9. Підсікання зсередини (ко-учі-гарі).
10. Кидок через стегно захватом руки і тулуба (цурі-гоші).
11. Кидок через спину захватом руки (іппон-сеоі-наге).
12. Переднє підсікання (сасає-тзурі-комі-ачі).

Утримання (осаєкомі).

Атакуючий перебуває збоку від партнера.

1. Утримання збоку із захватом руки (осаєкомі-ката-гатамі).

Атакуючий перебуває над партнером.

2. Утримання верхи (тате-іщіо-гатаме).

Атакуючий перебуває з боку голови партнера.

3. Утримання з боку голови захватом паска (осаєкомі-іщіо-готамі).

Больові прийоми на руку (іда-кванзецу-ваза).

Перегинання ліктя захватом руки ногами (каміуде-дхуджі-гатамі).

Удушення (шіме-ваза).

Атакуючий перебуває за спиною партнера.

Удушення передпліччям, завалюючи суперника на себе (йоко-джуджі-джіме).

Борці повинні продемонструвати виконання прийомів у обидві сторони, больові прийоми — на обидві руки; прийоми на удушення спочатку однією, потім другою рукою. Прийоми боротьби стоячи виконують без протидії партнера в пересуванні по татамі. І сама демонстрація, і пояснення прийомів виключають помилки.

Вивчення програмного матеріалу для новачків планують у такий спосіб: кидки і прийоми боротьби лежачи засвоюють лише як атакуючі; захисти і контрприйоми на першому етапі (6 місяців) не вивчають.

Це пояснюється тим, що протягом першого етапу навчання необхідно створити сприятливі умови для формування у борців міцних технічних навичок і знань. Одночасне вивчення атакуючих і захисних прийомів, а також контрприйомів, як показала практика, знижує ефективність опанування техніки боротьби.

ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ БОРЦІВ II РОЗРЯДУ

Обов'язковий строк для засвоєння навчального матеріалу 8—10 місяців.

Боротьба стоячи.

1. Задня підніжка під дві ноги з падінням (тані-отоші).
2. Бічне підсікання в темп кроків (окурі-ачі-бараї).
3. Передня підніжка з коліна (укі-отоші).
4. Кидок захватом двох ніг (ріо-аші-дорі).
5. Зачеп іззовні, сідаючи (йоко-оточі).
6. Підхват ізсередини (учі-мата).
7. Зачеп ізсередини (о-учі-гарі).
8. Кидок підсадом гомілкою захватом коміра (кубінаге).
9. Кидок захватом за ногу (ката-ачі-дорі).
10. Кидок через голову (томоє-наге).

Боротьба лежачи.

Атакуючий перебуває збоку від партнера.

1. Утримання збоку з підставлянням ноги (курі-геза-гата-мі).

2. Утримання впоперек захватом одягу з-під голови (муме-кашира-гатамі).

3. Утримання впоперек захватом дальнього плеча (ката-осає-гатаме).

Больові прийоми.

Атакуючий перебуває збоку від партнера.

1. Перегинання ліктя з допомогою ноги зверху (йокоуде-гішігі).

Атакуючий перебуває над партнером.

2. Перегинання ліктя суперника, який лежить долілиць, захватом руки двома руками (вахі-гатамі).

Удушення.

Атакуючий перебуває збоку від партнера, з боку голови, зверху, знизу.

1. Удушення схрещеними руками (гіяку-джуджі-джіме).

ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ БОРЦІВ I РОЗРЯДУ ТА КАНДИДАТІВ У МАЙСТРИ СПОРТУ СРСР

Обов'язковий строк навчання з моменту присвоєння II розряду — 10—12 місяців.

1. Задній підхват (о-сото-гарі).

2. Бічне підсікання з падінням (йоко-оточі).
3. Переднє підсікання з падінням (йоко-гаме).
4. Задній підхват під дві ноги (о-сото-гурума).
5. Кидок через спину з падінням (сото-маке-комі).
6. Ножиці (камі-насамі).
7. Кидок руками з колін (сеої-отоші).
8. «Млин» (ката-гурума).
9. Кидок через груди, сідаючи (укі-ваза).
10. Кидок через груди захватом паска (ура-наге).
11. Передній підхват під дві ноги (о-гурума).
12. Кидок через груди захватом тулуба ззаду (йоко-гурума).

Примірні комбінації.

1. Зачеп іззовні — задня підніжка.
2. Зачеп ізсередини — передня підніжка.
3. Кидок через стегно — кидок через груди.

Примірні контркидки.

4. Від бічного підсікання — кидок передньою підніжкою.
5. Від кидка через спину — кидок через груди.
6. Від зачепу зсередини — кидок через голову.

Примірні комбінації з переслідуванням.

1. Передня підніжка — перегинання ліктя захватом руки ногами.
2. Кидок через спину — утримання збоку.
3. Кидок через голову — удушення схрещеними руками.
4. Передня підніжка — удушення захватом вилог.
5. Переднє підсікання — удушення передпліччям з боку спини.

Утримання.

Атакуючий перебуває збоку від партнера.

Утримання впоперек захватом ноги (йоко-міго-гатамі).

Больові прийоми.

Атакуючий перебуває збоку від партнера.

Перегинання ліктя захватом руки під пахву (гіза-гатамі).

Удушення.

1. Удушення ногами (санкіку-джіме)
2. Ковзне удушення захватом вилоги (окурі-ері-джіме).

III РОЗРЯД

Задня підніжка (о-сото-отоші).

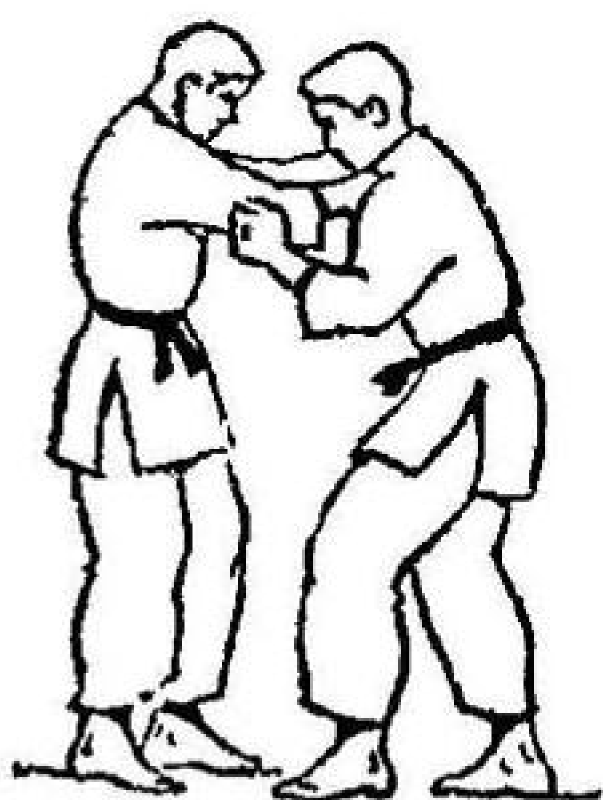
Застосовують у дзю-до досить часто. З радянських борців ефективно виконує на змаганнях задню підніжку чемпіон Європи Анатолій Бондаренко.

Захвати: за рукав і вилоги (однойменну та різнойменну), за рукав і комір, за рукав і пасок.

Сприятливі умови для проведення атаки: суперник, відступаючи, тягне на себе.

Тактична підготовка.

1. Енергійним поштовхом назад — вправо вивести суперника з рівноваги на п'яти, більше — на праву.


Рис. 2.

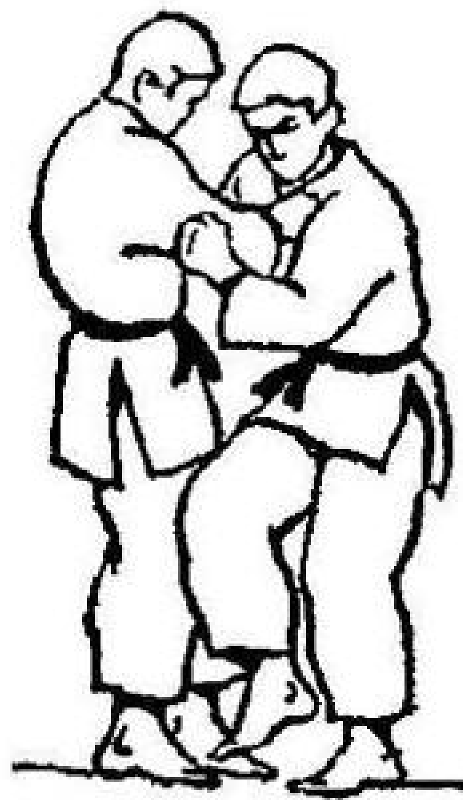

Рис. 3.


Рис. 4.

2. Суперник не відступає, навпаки — йде вперед, або ж застосовує тактику очікування. В таких випадках можна вдатися до сковування, тобто різко обмежити суперника у виконанні рухів, особливо рухів назад. Намагаючись звільнитися від скутості, суперник спрямовує більшу частину зусиль назад. У тому ж напрямі проводять швидку атаку.

3. Спосіб загрози. Вдаючись до нього, атакуючий викликає в суперника захисну реакцію — той переставляє ногу, що й створює вигідний момент для атаки.

Для загрози можна скористатися ривком уперед — ліворуч — угору, імітуючи спробу атакувати кидком уперед. Захищаючись, суперник відступає і тягне атакуючого на себе. Зробивши невеликий крок лівою зігнутою ногою до суперника, атакуючий водночас виконує сильний поштовх назад — вправо — вниз, акцентуючи зусилля на праву ногу суперника (рис.2). Одночасно з поштовхом атаку-

ючий наближає праву ногу до однойменної ноги суперника, переносячи вагу його тіла на його ж праву ногу (рис. 3). Продовжуючи поштовх, атакуючий переносить свою праву ногу за однойменну ногу суперника на рівні його колінного згину. З постановкою своєї атакуючої ноги на татамі нахиляє тулуб у бік кидка (рис. 4). Спрямовуючи зусилля вниз і відштовхуючись лівою ногою, атакуючий сприяє остаточній втраті суперником стійкості (рис. 5). Активне



Рис. 5.



Рис. 6.



Рис. 7.

продовження поштовху вниз закінчується ефектним падінням суперника (рис. 6—7). При падінні на бік суперник додержує правил самостраховки.

Можливі помилки.

1. Спроба перенести атакуючу ногу через ногу суперника без кроку до нього.

2. Крок до суперника виконують прямою ногою, тому в момент відштовхування нею не досягають бажаного ефекту.

3. Поставивши ногу за ногу суперника, атакуючий не нахиляється в бік кидка. Це дає змогу суперникові деякою мірою зберігати рівновагу.

4. Виконуючи поштовх назад — праворуч — униз, атакуючий не навантажує праву ногу суперника. Це допомагає останньому, застосувавши захисні дії, перешкодити атаці.

5. В кінцевій фазі кидка не виконують поштовх униз.

Елементи: загроза ривком і поштовхом у бік кидка з кроком лівою до суперника і винесенням атакуючої ноги до виведення суперника з рівноваги на п'яти; перенесення атакуючої ноги за ногу суперника з продовженням поштовху і падінням суперника.

Захисти: поштовх, нахил, перенесення правої ноги через ногу атакуючого.

Контрприйоми: задня підніжка, передня підніжка, переднє підсікання, кидок виведенням з рівноваги.

Варіанти.

1. Замість кроку лівою до суперника виконують стрибок цією ногою з одночасним поштовхом у бік кидка.
2. Перш ніж виконати поштовх, атакуючий здійснює заведення. Відставляючи ліву ногу трохи вбік, він заводить суперника по дузі ліворуч до виведення його з рівноваги на праву п'ятку та виконує поштовх.
3. Кидок з падінням.

Найбільш груба помилка при виконанні задньої підніжки, незалежно від варіантів,— недостатній поштовх для виведення суперника з рівноваги на п'яти, внаслідок чого зусилля спрямовуються не назад—праворуч — униз, а вправо; атакуючий при цьому сідає на ногу суперника, що може призвести до травми.

Бічне підсікання (де-аші-бараї).

За складністю поступається багатьом прийомам: в умовах змагань застосовується часто й ефективно.

Захвати: за рукав і вилоги (однойменну та різнойменну), за рукав і комір, за рукав і пасок спереду (ззаду, збоку), за рукави, за вилоги.

Тактична підготовка.

1. Загроза зачепом зсередини. Суперник відводить атаковану ногу назад і переносить на неї вагу тіла. Його друга нога на якусь мить залишається в безопорному стані чи в положенні з мінімальним навантаженням. Можна виконувати бічне підсікання. Ефект атаки підвищується внаслідок спроби суперника розподілити вагу тіла на обидві ноги в момент, що передує підсіканню.

2. Загроза виведенням з рівноваги поштовхом чи ривком. Атакуючий створює в суперника враження атаки виведенням з рівноваги, а його захисні дії на відновлення рівноваги використовує для справжньої атаки. Цей варіант найефективніший для проведення бічного підсікання.

Ривком ліворуч — уперед атакуючий загрожує суперникові виведенням з рівноваги (рис. 8). Щоб встояти, останній переносить вагу тіла на ліву ногу (рис. 9) і для компенсації втрати стійкості переставляє праву вперед. Це використовує атакуючий і виконує ривок праворуч — уперед. Щоб

не впасти, суперник переставляє праву ногу на татамі ближче до атакуючого (рис. 10). Саме в цей момент останній здійснює підсікання (рис 11). Його виконують маховим рухом ноги ліворуч—угору підошовною частиною стопи

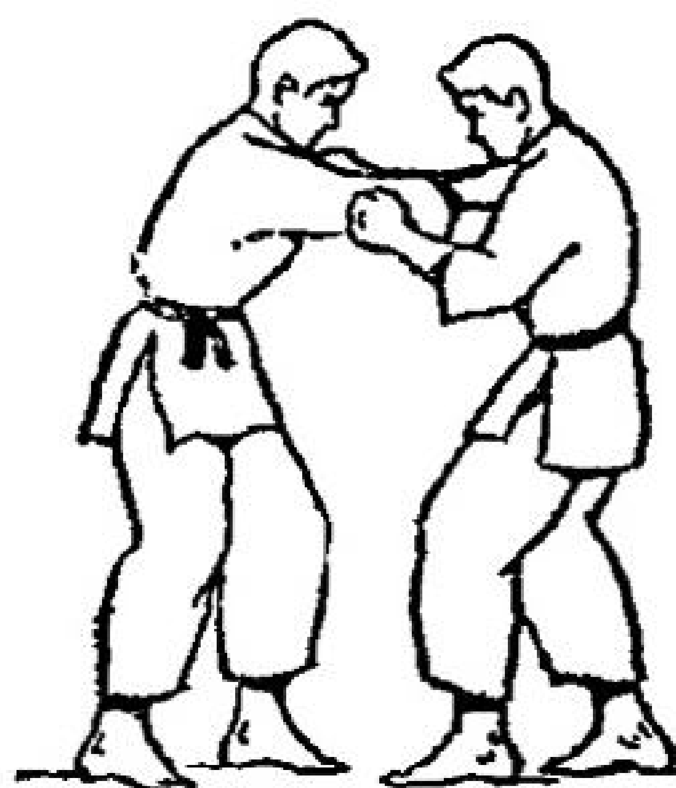

Рис. 8.


Рис. 9.


Рис. 10.

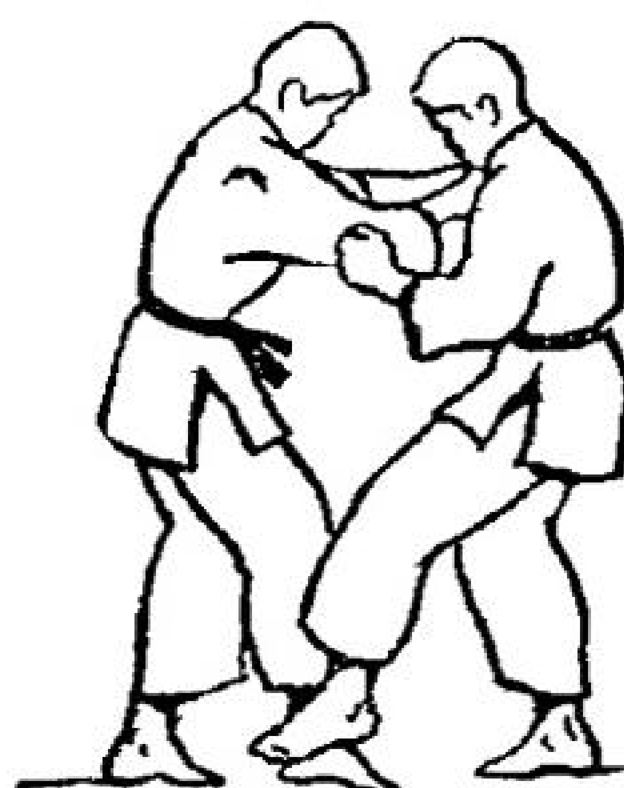

Рис. 11.


Рис. 12.


Рис. 13.

(рис. 12) з одночасним ривком руками вниз і розворотом суперника спиною до татамі (рис. 13).

Можливі помилки.

1. Підсікання виконують із запізненням, коли нога суперника вже стоїть на татамі.

2. Атакуючий перебуває далеко від суперника, що може призвести до втрати рівноваги.

3. Під час підсікання опорна нога атакуючого випрямлена.

4. Відсутнє кінцеве зусилля атакуючого руками вниз, що позначається на чіткості падіння суперника.

5. Відсутній ривок, що коригує політ і спричиняє падіння суперника на бік.

Елементи: тактична підготовка — ривок праворуч — уперед і початок основного руху атакуючою ногою; продовження ривка вниз і підсікання.

Захисти: нахилитися вперед, переступити через атакуючу ногу, спертися правою рукою в плече атакуючого.

Контрприйоми: бічне підсікання, виведення з рівноваги ривком, кидок через спину, передня підніжка, зачеп стопою.

Варіанти.

1. Кидок під час пересування суперника вбік. Підсікання здійснюють під опорну ногу.

2. Підсікання заведенням суперника за себе.

В момент тактичної підготовки зайти до суперника з лівого боку, що сприятиме збільшенню зусилля в ривку та амплітуді польоту.

Переднє підсікання в коліно (гіза-гурума).

За структурою нагадує переднє підсікання. Відзначається ще більшою ефективністю.

Захвати: за рукав і комір, за рукав і вилоги (однойменну та різнойменну), за вилогу та пасок спереду (збоку, ззаду), за комір і пасок, за рукави, за вилоги.

Тактична підготовка.

1. Виклик. Сприятливою умовою для застосування переднього підсікання в коліно є рух суперника вперед. Для цього атакуючий виконує поштовх назад — ліворуч. Момент протидії суперника використовують для виконання прийому. Удаючи небажання атакувати, борець викликає партнера на активні дії. Той для проведення прийому рухається вперед, чого й добивається атакуючий, щоб провести підсікання в коліно.

2. Загроза бічним підсіканням. Атакуючий імітує застосування бічного підсікання ліворуч. Суперник відставляє ліву ногу назад (рис. 14). Атакуючий ставить праву зігнуту ногу до лівої ноги суперника носком усередину з одночасним ривком руками вгору — вперед — праворуч (рис. 15). Останній, щоб встояти, виконує крок правою вперед. Однак переднє підсікання лівою ногою в коліно перешкоджає захисним діям (рис. 16). Продовження ривка руками вперед — праворуч—униз сприяє остаточній втраті суперником рівноваги (рис. 17), що закінчується чітким падінням на спину (рис. 18).

Можливі помилки.

1. Підсікання виконують під час руху суперника назад.

2. Атакуючий не робить кроку правою до суперника або цей крок не досить довгий.

3. Слабкий ривок угору — вперед — праворуч не забезпечує виведення суперника з рівноваги.

4. Відсутній рух руками вперед — праворуч — униз.

5. Опорна нога атакуючого в момент підсікання не зігнута в коліні.

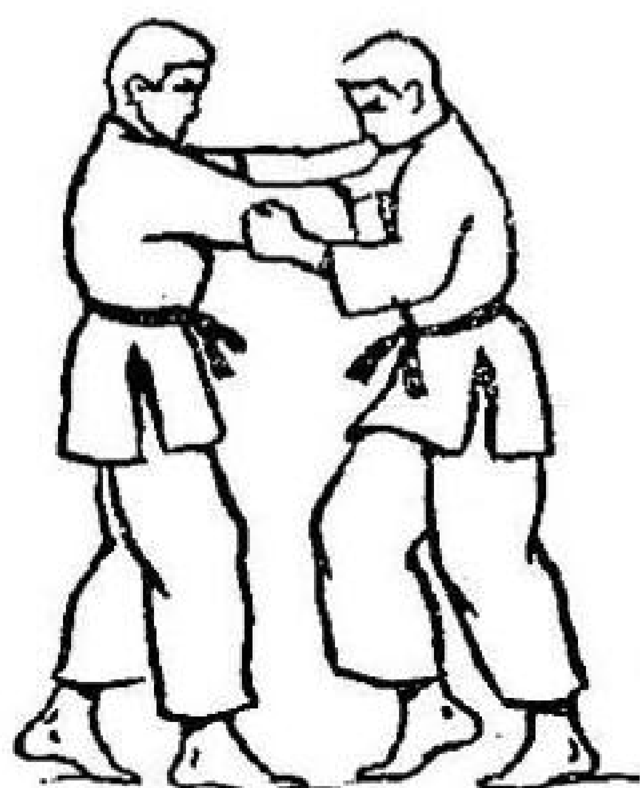

Рис. 14.


Рис. 15.


Рис. 16.


Рис. 17.


Рис. 18.

Елементи: тактична підготовка, крок правою, ривок руками з виставленням лівої ноги для підсікання; продовження ривка вперед — праворуч — униз із переднім підсіканням у коліно до падіння суперника.

Захисти: випростатися, потягнути суперника на себе, повертаючи атаковану ногу всередину, уникнути підсікання.

Контрприйоми: підбив стегном збоку, виведення з рівноваги поштовхом, підсікання зсередини, зачеп ізсередини.

Варіанти.

1. Виконання кидка з падінням.

2. Якщо суперник сильно напирає, ривок виконують не вгору — вперед — праворуч, а вниз — праворуч.

Заднє підсікання під п'ятку (о-сото-гарі).

Цей прийом ефективний у зустрічах з прихильниками захисної тактики, які не бажають вдаватися до активної боротьби.

Захвати: за рукав і комір, за рукав і пасок спереду (збоку), за рукави, за вилоги.



Рис. 19.

Тактична підготовка.

1. Сковування. Суперник спрямовує свої зусилля на звільнення від сковування, що використовує атакуючий для проведення прийому.

2. Найчастіше для цього прийому застосовують подвійний обман, спрямований на послаблення уваги суперника.

Атакуючий вдається до заднього підсікання під ліву п'ятку (рис. 19). Суперник захищається, прибирає ліву ногу назад. У цей момент атакуючий вдається до атаки заднім підсіканням під праву ногу. Суперник захищається. В наступну мить атакуючий повторює комбінацію, але в повну силу проводить підсікання під п'ятку лівої ноги.



Рис. 20.

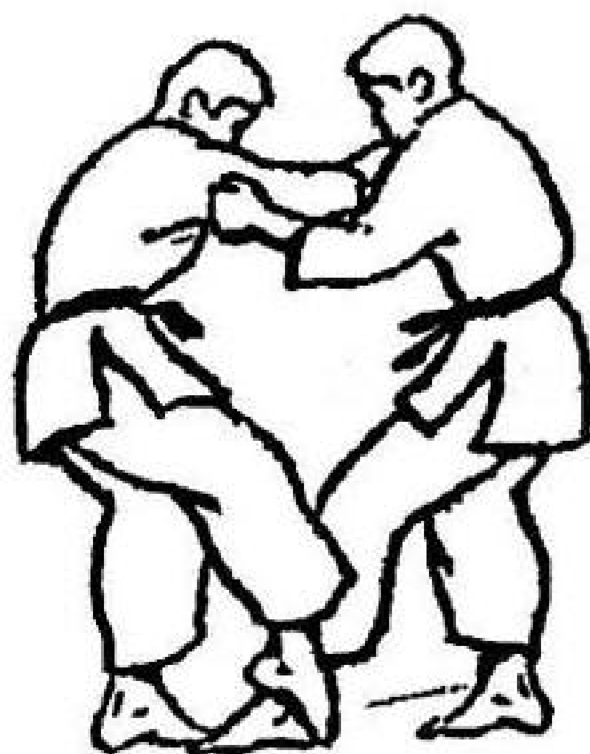


Рис. 21.



Рис. 22.

Кроком лівої зігнутої ноги атакуючий наближається до суперника на потрібну для підсікання відстань (рис. 20). Сильним поштовхом праворуч — униз виводить з рівноваги. Підсікаючи стопою правої ноги під ліву п'ятку, активним рухом рук униз кидає суперника на татамі (рис. 21, 22), розгинаючи опорну ногу.

Можливі помилки.

1. Підсікання виконують без попереднього підступання опорною ногою до суперника.
2. Опорна нога атакуючого випростана.
3. Відсутній завершальний рух руками вниз.

Елементи: тактична підготовка, підступання опорною ногою і поштовх; продовження поштовху і заднє підсікання під ногу.

Захисти: прибрати назад атаковану ногу, нахилитися вперед, спертися рукою в груди атакуючого.


Рис. 23.


Рис. 24.

Контрприйоми: задня підніжка під п'ятку, підбив стегном ззаду, виведення з рівноваги поштовхом.

Варіанти.

1. Виконання прийому з падінням.
2. Виконання прийому із заміною підступання стрибком.

Бічний підхват стегном (гараї-гоші).

Застосовують під час пересування суперника в сторони. Зрозуміло, що він може й сам рухатися (праворуч або ліворуч), а можна, заздалегідь готуючи прийом, змусити його до такого пересування.

Захвати: за рукав і комір, за рукав і вилогу (однойменну і різнойменну), за рукав і пасок спереду (збоку, ззаду), за рукави, за вилоги.

Тактична підготовка.

1. Подвійний обман. Застосовують проти фізично сильнішого суперника. Прийом виконують комбіновано: борець удає, ніби атакує справа, а здійснює основний рух зліва. Суперник захистився. Атакуючий знову вдається до того ж прийому, але проводить атаку з першої спроби вправо.

2. Виведення з рівноваги — найсприятливіший спосіб підготовки для виконання цього прийому. Атакуючий сильним ривком праворуч — униз із кроком лівою до правої ноги суперника та нахилом тулуба до татамі виводить його з рівноваги праворуч (рис. 23). Продовжуючи рух лівою рукою вправо — вниз із одночасним винесенням правої ноги за однойменну ногу суперника, атакуючий згинає опорну ногу в коліні (рис. 24).

Відчувши, що суперник втрачає рівновагу, атакуючий виконує підхват стегном правої ноги під однойменну ногу

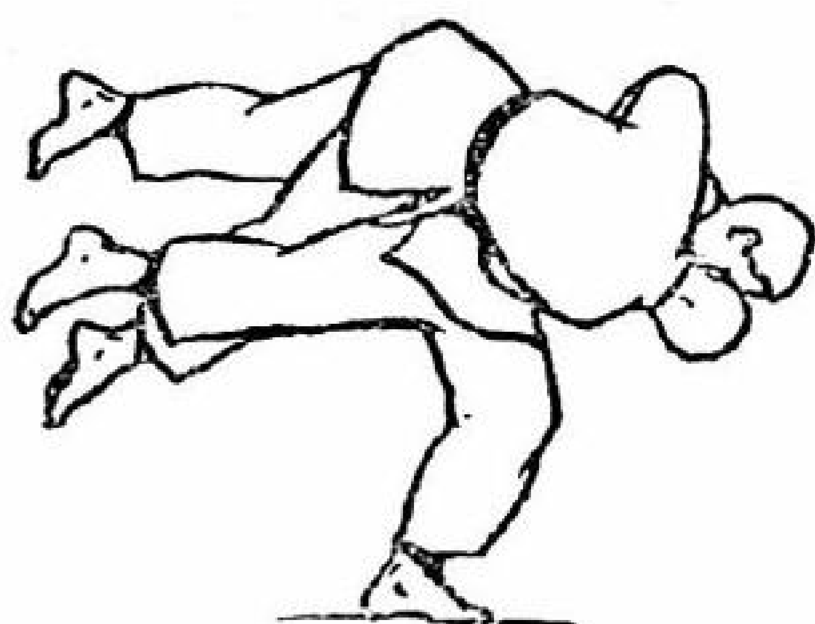


Рис. 25.



Рис. 26.

(рис. 25). Нахиляючись униз і трохи праворуч з поворотом голови ліворуч, атакуючий розгинає опорну ногу й кидає суперника на татамі (рис. 26).

Можливі помилки.

1. Недостатній ривок руками.
2. Атакуючий не відступає лівою ногою до суперника.
3. Опорна нога атакуючого випростана чи недостатньо зігнута в коліні.
4. Виконуючи кидок, атакуючий недостатньо нахиляється до татамі.
5. Відсутнє розгинання опорної ноги.

Елементи: тактична підготовка, ривок праворуч — униз із кроком лівою до суперника і початком винесення правої ноги; завершення винесення махової ноги, підхват з розгинанням опорної ноги.

Захисти: ривок ліворуч, зігнути ліву ногу і виставити праву вперед — управо; переступити через праву ногу атакуючого.

Контрприйоми: кидок через груди, збивання застуцанням, кидок через спину, підбив стегном збоку (ззаду).

Варіанти.

1. Прийом можна виконувати, замінивши підступання стрибком, що збільшує ефект.
2. Виконання прийому з падінням.

Кидок через спину захватом руки на плече (укі-гоші).

Кидки через спину з різними захватами і варіантами виконання застосовують у дзю-до досить ефективно. Це обумовлено насамперед тими можливостями, які надає атакуючому вільний крій кімоно.

Дзюдоїсти перебувають у правобічній високій стійці на середній дистанції.

Захват: правою рукою різнойменної вилоги на грудях, лівою — одягу під правим ліктем.

Сприятливі умови для атаки — суперник напирає.

Тактична підготовка.

1. Відступаючи, вивести суперника з рівноваги ривком на себе. Якщо він протидіє, можна застосувати обманну атаку.
2. Виведення з рівноваги поштовхом назад — праворуч. При цьому необхідно зберігати власну рівновагу за рахунок виконання поштовху внаслідок незначного розгинання ніг у колінах. Таким чином, атакуючий рух починають з ніг і закінчують пружним поштовхом руками. Тривалість поштовху зумовлюється можливістю переміщення загального центру ваги на площу опори, створювану стопами атакуючого. Тому при необхідності тривалість поштовху в напрямі назад — праворуч може бути збільшена за рахунок часткового розгинання рук.

Відчувши намір суперника захищатися, атакуючий ніби заохочує його протидію. Закінчення тактичної підготовки збігається з початком дій суперника у відповідь і активної атаки нападаючого. При цьому початкові кути згинання рук і ніг залишаються незмінними.

Сильним ривком угору — вперед — ліворуч атакуючий виводить суперника з рівноваги на носки. Майже водночас з ривком виконують захват правою рукою однойменного плеча суперника з кроком правою по дузі до правої ноги суперника. Ліву ногу згинають, тулуб трохи нахиляють назад, таз наближають до суперника (рис. 27, 28).

Приставляючи ліву ногу по дузі до своєї правої ноги та продовжуючи ривок руками, вивести суперника з рівно-

ваги на носки (рис. 29). Згинаючи ноги та розвертаючись спиною до суперника, атакуючий руками тягне його на спину (рис. 30). Продовження активного руху руками і випростання ніг сприяє відриву суперника од татамі (рис. 31) і ефективному падінню через спину атакуючого (рис. 32).


Рис. 27.


Рис. 28.


Рис. 29.


Рис. 30.


Рис. 31.


Рис. 32.

Атакуючий має страхувати суперника при падінні. В свою чергу, останній падає дотримуючи правил самостраховки при падінні на лівий бік.

Можливі помилки.

1. Відсутність злитості між тактичною підготовкою і основним рухом.

2. Внаслідок надмірного повороту спиною кидок виконують не через спину, а через плечі, що набагато знижує ефективність прийому.

3. Недостатній поворот спиною може спричинити «зісковзування» суперника.

4. Слабке зусилля лівої руки помітно знижує ефективність кидка.

5. Нахил уперед не супроводжують поворотом голови ліворуч. Це різко зменшує можливість добре виконати прийом.

6. При виконанні прийому центр ваги атакуючого переміщується за площу опори (до повороту спиною). Після повороту спиною проекція загального центру ваги може виходити за площу опори. Це посилить ефект кидка.

7. Виконання прийому на прямих чи недостатньо зігнутих ногах.

Елементи: тактична підготовка і захват рукою плеча суперника, поворот із згинанням ніг; кидок через спину.

Захисти: зігнути ноги в колінах, подати вперед таз, зробити крок уперед — праворуч, спертися на плече атакуючого.

Контрприйоми: кидок через груди, підсад стегном, передня підніжка, виведення з рівноваги поштовхом.

Варіанти.

1. Поворот спиною до суперника виконують у стрибку. В даному варіанті ривок руками для виведення суперника з рівноваги має бути сильніший.

2. Виконання кидка з падінням атакуючого.

Підсікання під п'ятку зсередини (йоко-гурума).

Користується великою популярністю. Ефективний прийом, який судді оцінюють дуже високо. Застосовують в атаці і як засіб тактичної підготовки.

Захвати: за рукав і вилогу (однойменну та різнойменну), за рукав і пасок спереду, за рукави, за рукав і комір.

Тактична підготовка.

1. Сковування, яким обмежують пересування суперника по татамі і створюють можливість для атаки. Прагнучи вивільнитися від захвату, суперник робить крок. Різко зменшивши силу захвату, атакуючий виконує поштовх у напрямку руху з чітким підсіканням під п'ятку зсередини.

2. Зворотний виклик. Відступаючи, атакуючий викликає рух суперника на себе. Крок суперника вперед використовують для проведення прийому.

3. Виведення з рівноваги застосовують найчастіше. Втрачаючи стійкість внаслідок заведення, суперник прагне відновити її. Виникає можливість для здійснення прийому.

Виконуючи заведення по дузі ліворуч — уперед, атакуючий виводить суперника з рівноваги на ліву ногу (рис. 33). Суперник спрямовує свої зусилля в протилежний

бік. Атакуючий продовжує заведення поштовхом назад — праворуч — униз (рис. 34). Захисні дії суперника призводять до втрати рівноваги в цьому ж напрямку. Для збереження рівноваги він робить крок правою вперед (рис. 35).

Водночас з цим атакуючий підступає лівою ногою до правої ноги суперника. Сильний поштовх назад — праворуч поєднують з початком підсікання під п'ятку зсередини



Рис. 33.



Рис. 34.



Рис. 35.



Рис. 36.



Рис. 37.

(рис. 36). Підсікання виконують повернутою всередину стопою в момент, коли нога суперника ще не торкнулася татамі. Рух ноги, що виконує підсікання, здійснюють по дузі у вигляді коми. В кінцевій фазі кидка атакуючий зусиллям рук униз сприяє чіткому падінню суперника (рис. 37).

Можливі помилки.

1. Виконання прийому без тактичної підготовки; підсікання виконують під опорну ногу.

2. Атакуючий не підступає лівою ногою, що призводить до порушення рівноваги.

3. У заключній фазі немає завершального зусилля руками униз. Це не тільки спричиняє втрату рівноваги атакуючого, а й нерідко зводить нанівець усю атаку.

Елементи: тактична підготовка — поштовх і підступання лівою ногою; підсікання під п'ятку та фінальне зусилля руками вниз.

Захисти: нахилитися вперед, зігнути ноги, відставити атаковану ногу назад, спертися рукою в тулуб атакуючого.

Контрприйоми: передня підніжка, підсікання в темп руху, виведення з рівноваги ривком, кидок через голову упором стопою.

Варіанти.

1. Якщо поєдинок проходить у високому темпі, підступання можна замінити стрибком.

2. Після підсікання деякі дзюдоїсти захоплюють рукою атаковану ногу. Цим досягають збільшення амплітуди польоту.

Передня підніжка (таї-отоші).

Один з найпопулярніших прийомів у дзю-до. Найкраще ним володіє японець Інокума. Ефективно виконує цей прийом і киянин Сергій Новиков.

Дзюдоїсти перебувають у фронтальній стойці на середній дистанції, стойка висока, суперник трохи нахилений вперед.

Захват: правою рукою — вилоги на грудях, лівою — одягу під правим ліктем.

Сприятлива умова для атаки — суперник напирає.

Тактична підготовка.

1. Суперник добре відчуває дії атакуючого, сам не виявляє активності. Це утруднює атаку. Атакуючий застосовує «зворотний виклик». Імітуючи розслаблення та небажання атакувати, він викликає таку ж реакцію суперника у відповідь на свої дії. Щойно відчувши розслабленість суперника, дзюдоїст здійснює прийом.

2. Атаки дзюдоїста не досягають мети. Тоді він застосовує подвійний обман. Демонструючи кілька разів перехід від передньої підніжки до задньої, атакуючий удає, ніби намагається застосувати задню підніжку. В наступній спробі він основне зусилля акцентує на передній підніжці. Суперник прагне захиститися від задньої підніжки, залишається обеззброєний і не може протистояти передній підніжці.

3. Здійснюючи атаку передньою підніжкою кілька разів поспіль з певним зусиллям, атакуючий викликає в суперника відповідну захисну реакцію. Атаки йдуть з певним інтервалом у часі. Після чергової удаваної атаки дзюдоїст знову виконує прийом, але цього разу сила ата-



Рис. 38.



Рис. 39.



Рис. 40.

ки набагато перевершує попередні. Відповідаючи на нього з тим же зусиллям, що й при обманному прийомі, суперник не в змозі чинити опір і програє.

4. Для успішного застосування передньої підніжки можна в різних варіантах застосувати загрозу. Найефективніше її здійснювати зачепом зсередини.



Рис. 41.

Почавши рух правою ногою, атакуючий примушує суперника для захисту відставити ліву ногу трохи назад і для відновлення стійкості подати тулуб уперед (рис. 38). Відчувши це, атакуючий виконує сильний ривок угору — вперед — ліворуч і робить крок лівою до однойменної ноги носком назовні (рис. 39). Розвертаючись спиною до суперника і перешкоджаючи йому зробити крок уперед, атакуючий підставляє свою праву ногу до ніг суперника (рис. 40). Ліва нога атакуючого згинається ще більше. Продовження ривка руками вперед — ліворуч — вниз з деяким підбиванням стегном суперника, який падає, призводить до його падіння на спину (рис. 41 — 43). Поворот голови в бік кидка надає більшої ефективності прийому.

Можливі помилки.

1. Перекриваючи ногу, атакуючий штовхає суперника від себе. Ця помилка дуже поширена серед новачків, особливо на першому етапі навчання.

2. Недостатньої сили ривок у бік кидка призводить до нахилу атакуючого назад і втрати ним рівноваги.

3. Опорна нога атакуючого перебуває далеко від суперника, що також спричиняє втрату рівноваги.

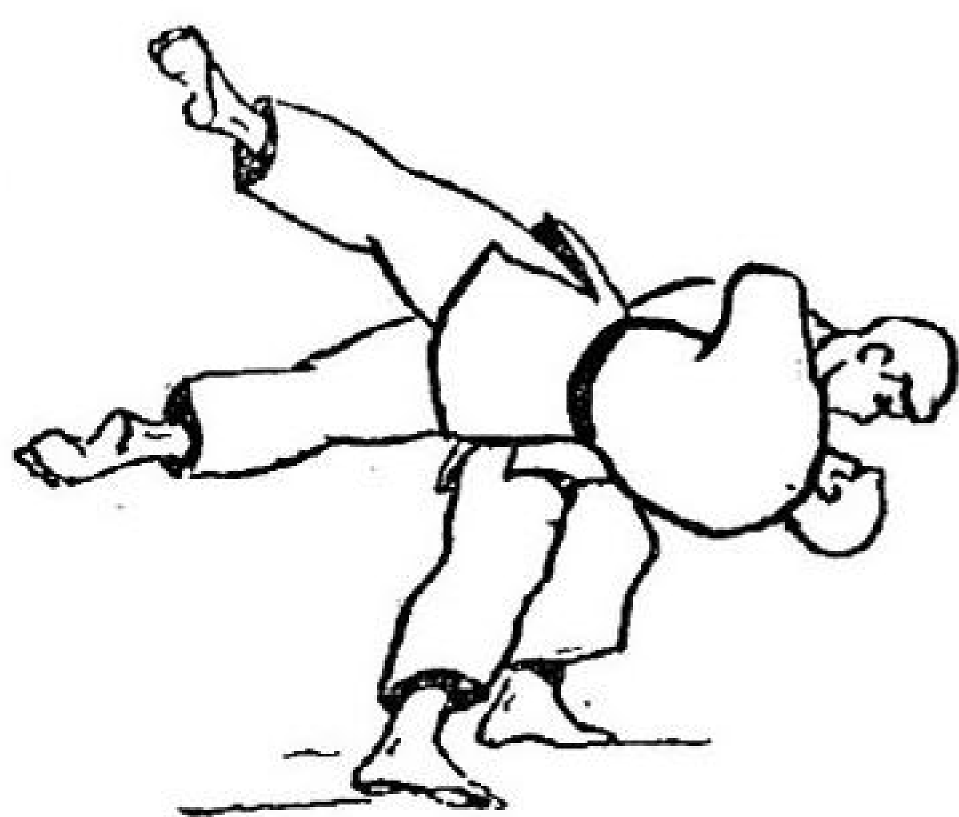


Рис. 42.



Рис. 43.

4. Опорна нога атакуючого не зігнута в коліні чи зігнута недостатньо. Це не дає змоги використати силу важеля, завдяки чому здійснюють кидок.

5. Атакуючий сідає на опорну ногу, нахиляючись до неї, що також послаблює дію важеля і роздвоює докладене зусилля.

6. Відсутність повороту голови у бік кидка зменшує амплітуду польоту суперника.

Елементи: загроза зачепом ізсередини і виведення суперника з рівноваги ривком з постановкою лівої ноги до ноги суперника; перекривання правої ноги суперника з продовженням ривка до його падіння.

Захисти: ривок назад, зігнути ноги в колінах, подати таз уперед, переступити через ногу нападаючого.

Контрприйоми: передня підніжка, кидок через спину, кидок через груди, підсікання під п'ятку.

Варіанти.

1. Поворот до суперника здійснюють у стрибку.

2. Виконання кидка з кроком лівою (опорною) ногою до однойменної ноги суперника (по відношенню до правої попереду). Застосовують проти фізично сильних суперників.

3. Передня підніжка з падінням на коліно. При недостатньому русі суперника вперед.

4. Кидок з падінням атакуючого.

Підсікання зсередини (о-учі-гарі).

Застосовують часто та ефективно, як і підсікання зсередини під п'ятку. Різниця в техніці виконання цих прийомів полягає в тому, що нога атакуючого, яка підсікає, в першому випадку торкається ноги суперника підйомом,


Рис. 44.


Рис. 45.


Рис. 46.

у другому — стопою. Для підсікання зсередини характерна довша дія атакуючої ноги.

Захвати: за рукав і комір, за рукав і вилогу (однойменну та різнойменну), за рукав і пасок спереду, за рукави, за вилоги.

Тактична підготовка.

1. Загроза підхватом зсередини.
2. Загроза виведення з рівноваги ривком.

На ривок атакуючого вгору—вперед суперник відповідає виставленням правої ноги вперед с сильною тягою назад (рис. 44, 45).

Атакуючий робить крок лівою зігнутою ногою вперед носком назовні, виконуючи сильний поштовх назад — вниз і підсікаючи зсередини підйомом правої ноги однойменну ногу суперника. Підсікання виконують по дузі праворуч — уперед — вгору в момент, коли суперник переносить свою вагу на праву ногу і прагне поставити її на татамі (рис. 46). Рухом руками на себе атакуючий спрямовує падіння суперника спиною на татамі (рис. 47, 48).

Можливі помилки.

1. Підсікання виконують після постановки ноги суперника на татамі.

2. Опорна нога атакуючого випрямлена.

3. Наприкінці кидка відсутній коригуючий рух руками, внаслідок чого атакуючий втрачає стійкість.

Елементи: тактична підготовка, поштовх з кроком до суперника і початок підсікання; продовження поштовху з підсіканням і кінцеве коригуюче зусилля руками.

Захисти: відставити атаковану ногу назад, нахил уперед, спертися руками на груди атакуючого.



Рис. 47.



Рис. 48.

Контрприйоми: підбив стегном збоку, переднє підсікання з падінням, кидок через голову упором стопою, передня підніжка, передній підхват.

Варіанти.

1. Проведення підсікання зсередини з падінням атакуючого.

2. Підступання замінюють стрибком.

Кидок через стегно захватом руки і тулуба (цурі-гоші). Характерний і для інших видів боротьби. Як правило, ним користуються борці з доброю фізичною підготовкою. Основна передумова його застосування — ближня дистанція. Тому спочатку треба знайти можливість для зближення. Найкраще володіють цим прийомом радянські дзюдоїсти, особливо чемпіон Європи А. Магалтадзе.

Захвати: за руку і тулуб, за рукав і вилогу (одноіменну та різнойменну), за рукав і комір, за рукав і пасок спереду (збоку, ззаду), за рукави, за вилоги.

Тактична підготовка.

1. Сковування. Атакуючий стискує суперника, спрямовуючи зусилля назад і вниз. Суперник, щоб звільнитися, чинить опір у протилежному напрямку, чим створює умови для проведення атаки.

2. Виклик. Атакуючий випрямляється, виставляючи вперед праву ногу, демонструє відсутність бажання атакувати.

Суперник, вирішивши атакувати сам, також випрямляється, чим створює умови для кидка через стегно.

Щойно суперник випрямиться, атакуючий сильним ривком угору — вперед — праворуч виводить його з рівноваги на носки (рис. 49, 50), згинаючи свої ноги. Посилюючи ривок, атакуючий починає поворот до суперника спиною,

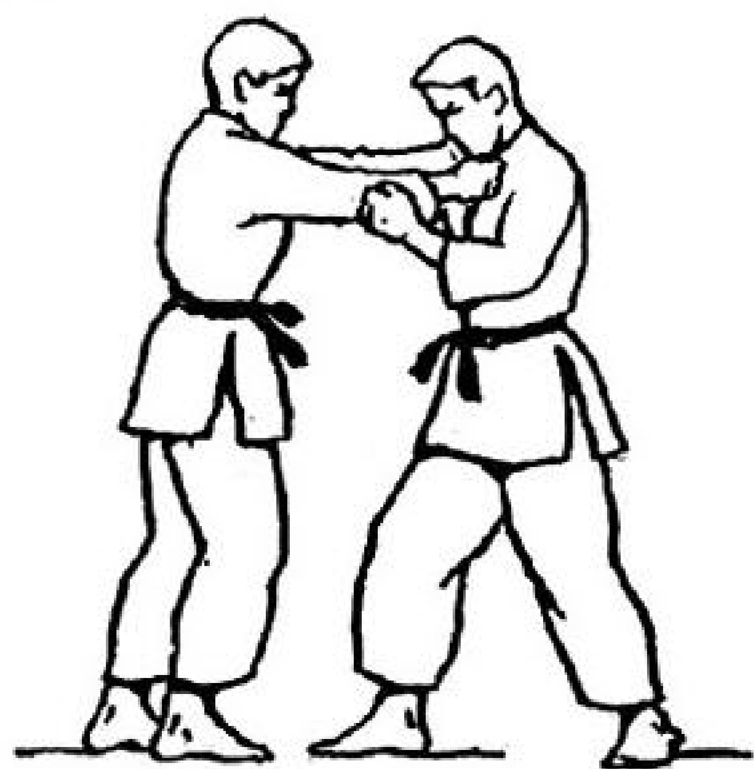


Рис. 49.



Рис. 50.



Рис. 51.



Рис. 52.



Рис. 53.



Рис. 54.

а свою ліву ногу переставляє по дузі вперед — ліворуч — назад до правої ноги і згинає її сильніше (рис. 51). В момент відриву суперника од татамі таз атакуючого перебуває на рівні середини верхньої третини правого стегна суперника (рис. 52). Міцно притиснувши його до себе, атакуючий продовжує ривок руками з подальшим поворотом тулуба і голови ліворуч (рис. 53). Підбиваючи суперника тазом у середину верхньої третини стегна, кидає його на татамі (рис. 54).

Можливі помилки.

1. Поворот до суперника спиною виконують без попереднього ривка, внаслідок чого не досягають виведення його з рівноваги.

2. При виконанні кидка ноги атакуючого випрямлені. Це призводить до зменшення амплітуди кидка.

3. В кінцевій фазі кидка відсутнє продовження повороту тулуба і голови ліворуч, що зменшує ефект кидка.

Елементи: тактична підготовка, ривок руками з постановкою лівої ноги і поворотом спиною до суперника; підбив тазом з наступним розворотом ліворуч і ривок руками вниз до падіння суперника.

Захисти: зігнути ноги, подати таз уперед, спертися лівою рукою в стегно суперника, переступити через атакуючу ногу.

Контрприйоми: кидок через груди, кидок через спину, кидок через стегно, передня підніжка, збивання заступанням, кидок через плече, підбив стегном ззаду.

Варіанти.

1. Одночасно з ривком руками виконують стрибок з поворотом спиною до суперника. Цей варіант дуже ефективний, але вимагає великої сили ривка.

2. Кидок може виконуватися без підставляння ноги. Натомість спортсмен більше згинає ноги і посилює ривок. Як правило, цим варіантом користуються дзюдоїсти з доброю фізичною підготовкою.

Кидок через спину захватом руки (іппон-сеої-наге).

Прийом являє різновид кидка через спину. За своєю ефективністю посідає одне з провідних місць у цій групі. Ним успішно користуються радянські дзюдоїсти. Найсприятливіша умова для його виконання — коли суперник напирає.

Захвати: за рукав, за руку.

Тактична підготовка.

1. Виведення з рівноваги заведенням. Атакуючий вдається до заведення назад — ліворуч. Для захисту суперник спрямовує свої зусилля вперед — праворуч, що й сприяє здійсненню прийому.

2. Виведення з рівноваги поштовхом назад — ліворуч на п'ятку лівої ноги. Суперник для збереження рівноваги відставляє ліву ногу назад (рис. 55), переносить вагу тіла на праву ногу і трохи нахиляється вперед, створюючи умови для кидка через спину захватом однієї руки (рис. 56).

Кроком правої ноги носком усередину до однойменної ноги суперника атакуючий сильним ривком лівою рукою вгору — вперед — праворуч виводить суперника з рівноваги на носки (більше — на носок правої ноги) і починає по-

ворот спиною до нього (рис. 57). Одночасно з цим підставляє ліву ногу по дузі назад — ліворуч до своєї правої ноги носком назовні. Ноги атакуючого в момент ривка і повороту спиною до суперника сильно згинаються, особливо — ліва.

Продовжуючи ривок униз — ліворуч, атакуючий правою захоплює однойменну руку суперника якомога ближ-



Рис. 55.



Рис. 56.



Рис. 57.



Рис. 58.



Рис. 59.



Рис. 60.

че до плечового суглоба (рис. 58). Різко розгинаючи ноги, підбиває його тазом і, нахиляючись уперед — ліворуч, кидає через спину (рис. 59, 60).

Можливі помилки.

1. Виконуючи поворот до суперника, атакуючий штовхає його назад.

2. Атакуючий захоплює руку суперника ближче до ліктя.

3. При підготовці кидка через спину ноги атакуючого випрямлені чи недостатньо зігнуті в колінах.

4. Кидок виконують без постановки лівої ноги атакуючого до своєї правої ноги.

5. Виконуючи кидок, атакуючий нахиляється вперед. Це небезпечно. Треба нахилятися вперед — ліворуч з поворотом голови ліворуч.

Елементи: тактична підготовка, ривок, початок повороту спиною; поворот спиною, підбив і кидок.

Захисти: випрямити тулуб, зігнути ноги, подати вперед таз, звільнити захоплену руку.

Контрприйоми: кидок через груди, кидок через спину чи плече, збивання заступанням.

Варіанти.

1. Кидок виконують, виставляючи таз у бік від суперника, а також і з падінням.

2. Кидок виконують з падінням на коліна. Це ефективніше.

Переднє підсікання (сасае-тзурі-комі-ачі).

З тактичних міркувань переднє підсікання найчастіше застосовують проти суперника, який наступає. За структурою прийом нескладний і не потребує максимальних зусиль. Тому ним вигідно користуватися при значній втомі — в середині чи наприкінці поєдинку. Принцип кидка базується на тому, щоб у незручному положенні використати активне зусилля суперника і вивести його з рівноваги, зберігши власну стійкість.

Захвати: за рукав і комір, за рукав і пасок спереду (збоку, ззаду), за рукав і вилогу (однойменну та різнойменну), за рукави, за вилоги.

Тактична підготовка.

1. Повторна атака.

2. Особливо вигідно вдаватися до зворотного виклику. Для цього треба за допомогою маневрування поставити суперника спиною до краю татамі, потім послабити його пильність — розслабитися, трохи випрямитися, всім виглядом підкреслити відсутність бажання атакувати. Суперник також розслабляється, і, щоб не вийти за межі татамі, подає тулуб уперед, що й використовують для кидка (рис. 61).

Атакуючий з кроком зігнутої правої ноги до суперника сильним ривком уперед — праворуч — униз виводить його з рівноваги на носок правої ноги (рис. 62). Для збереження рівноваги останній має виконати крок правою вперед. Перешкоджаючи йому, атакуючий підставляє підошов-

ною частиною ліву ногу до передньої частини гомілки правої ноги суперника (рис. 63). Продовження ривка круто вниз спричиняє різкий відрив суперника од татамі (рис. 64).


Рис. 61.


Рис. 62.

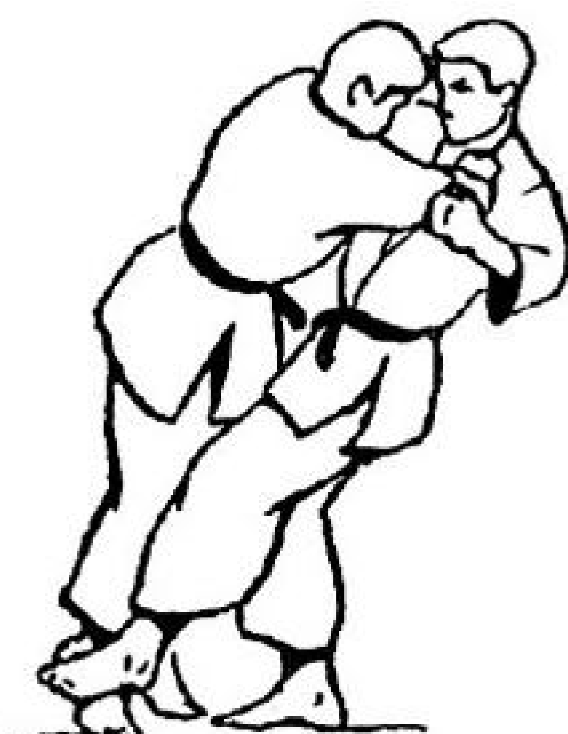

Рис. 63.


Рис. 64.


Рис. 65.


Рис. 66.

Для коригування падіння суперника атакуючий несильним ривком повертає його спиною до татамі (рис. 65, 66).

Можливі помилки.

1. Проведення підсікання без кроку правою ногою до суперника послаблює атакуюче зусилля.

2. При ривку відсутнє зусилля вниз, що затягує кидок, зменшує його ефективність.

3. Кидок виконують на прямій опорній нозі, що може призвести до втрати власної стійкості.

Захист: нахилитися вперед, відставити назад ногу, що стоїть попереду, переступити атакованою ногою через ногу атакуючого, спертися правою рукою в груди атакуючого.

Контрприйоми: підбив стегном збоку, підсікання під п'ятку зсередини, звалювання заступанням, виведення з рівноваги поштовхом, зачеп ізсередини.

Варіанти.

1. Крок правою ногою замінюють стрибком.

Опанування цього варіанта здійснюють після оволодіння основним рухом.

2. Коли суперник сильно напирає вперед, можна проводити кидок без попереднього підступання чи стрибка.

Кидок через стегно захватом за руку і комір (коші-гурума).

Кидок дуже ефективний завдяки можливості атакувати в обидва боки, не змінюючи захвату. Успішне виконан-



Рис. 67.

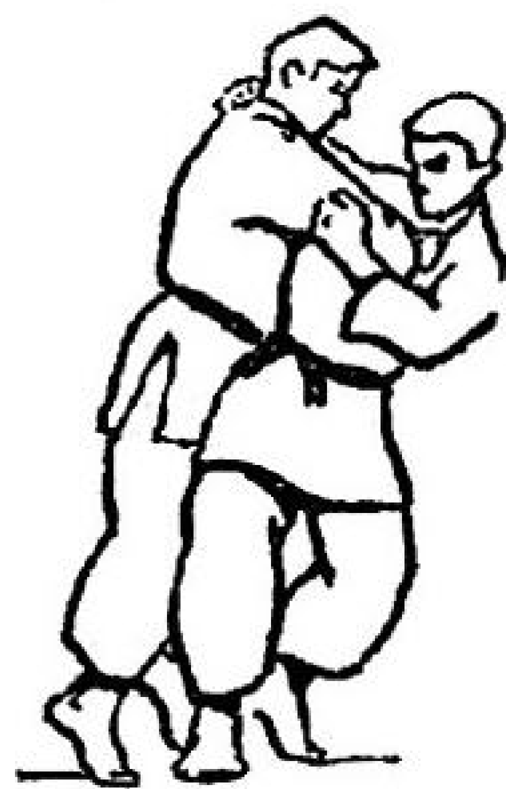


Рис. 68.

ня кидка багато в чому залежить від швидкого повороту спиною до суперника в поєднанні з сильним рухом руками та тулубом уперед.

Захвати: лівою рукою за одяг під правим ліктем, правою — за комір на шиї.

Тактична підготовка.

1. Виклик кидком через груди. Атакуючий викликає захисну реакцію в суперника на атаку кидком через груди, що сприяє проведенню кидка через спину.

2. Виклик кидком через спину в протилежний бік. Ефективність зумовлюється відсутністю зміни захвату. Тактичну підготовку цим способом здійснюють ривком догори — вперед — ліворуч.

Під час ривка атакуючий згинає ноги, залишаючи праву ногу попереду. Для збереження стійкості суперник протидіє атаці. Замінивши напрямок ривка догори — вперед — праворуч, атакуючий виводить суперника з рівноваги у вказаному напрямку (рис. 67). Продовжуючи ривок уперед— праворуч і згинаючи ноги ще більше, атакуючий обертається спиною до суперника. Активним рухом руками виводить суперника з рівноваги на носки, переставляючи

свою ліву ногу по дузі ліворуч — назад носком назовні за праву (рис. 68).

Наступні зусилля спрямовані на ще більший поворот спиною до суперника з виведенням таза праворуч за нього (таз атакуючого перебуває нижче за таз суперника, рис. 69). Випрямляючи ноги та підбиваючи суперника тазом угору, відривають його од татамі (рис. 70). Захльостуючим



Рис. 69.



Рис. 70.



Рис. 71.

рухом руками в напрямку кидка, повертаючи голову ліворуч — униз, атакуючий кидає суперника на татамі (рис. 71).

Можливі помилки.

1. Під час тактичної підготовки атакуючий змінює положення ніг, що може призвести до втрати рівноваги.
2. Поворот до суперника спиною виконують на прямих чи недостатньо зігнутих ногах.
3. Поштовх назад при повороті до суперника спиною.
4. Відсутнє розгинання ніг у колінах в кінцевій фазі кидка.

Елементи: тактична підготовка, ривок і початок повороту спиною; продовження ривка, постановка лівої ноги, поворот спиною і кидок.

Захисти: випрямитися, спертися рукою в спину атакуючого, перенести праву ногу через його однойменну ногу, захопити тулуб атакуючого і притиснути його до себе.

Контрприйоми: кидок через груди, кидок через спину чи стегно, передня підніжка, збивання заступанням.

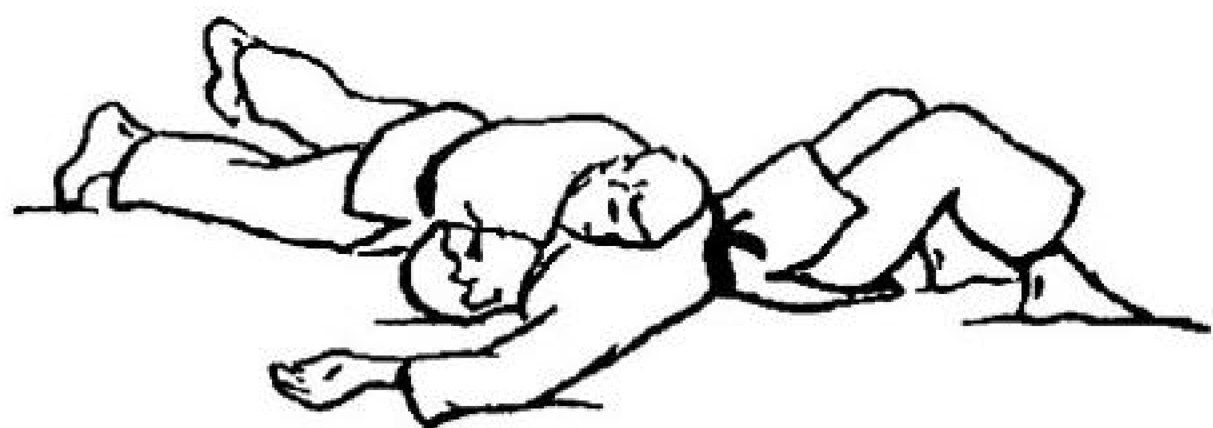
Варіанти.

1. Виконання кидка з постановкою ніг під суперника стрибком. Для цього ривок руками роблять активніше.
2. Виконання кидка з падінням атакуючого.

Утримання збоку захватом руки (осаєкомі-ката-гатамі).

Найчастіше виконують після кидків захватом руки на плече. Це й буде тактична підготовка. Суперник падає на спину, створюється сприятлива ситуація для утримання вказаним способом.

Не відпускаючи захопленої руки, атакуючий грудьми притискує суперника (рис. 72). Ноги розставлені так, щоб останній не міг захопити їх своїми ногами. Голова притиснута до грудей суперника. Основне зусилля атакуючого спрямоване на плечі й голову суперника.


Рис. 72.

Можливі помилки.

1. Атакуючий сильно розставляє ноги, дає суперникові можливість виконати зачеп.
2. Атакуючий піднімає голову.
3. Основне зусилля атакуючого спрямоване тільки на руки суперника.

Захисти: повертаючись до атакуючого грудьми, звільнити захоплену руку, відтиснути його од себе; зачепити ногою ближню ногу суперника.

Контрприйоми: піднімаючи ноги і відштовхуючись ними від плечей атакуючого, здійснити перегинання ліктя захватом руки ногами; захопити вільною рукою пасок атакуючого на спині, перевернути його через голову на спину.

Варіанти.

Утримання можна виконувати стоячи на колінах чи лежачи на боці.

Утримання верхи (тате-ішіо-гатамі).

Вдаючись до нього, дзюдоїст має стежити за тим, щоб суперник не зміг заплести його ноги своїми ногами.

Тактична підготовка.

Кидок через голову з упором стопою чи гомілкою. Атакуючий, притискуючи грудьми суперника, утримує його спиною до татамі. Щоб суперник не зачепив його ніг, атакуючий тримає їх так, як це вказано на рисунку. Зусилля спрямовують до голови та грудей суперника, а своїми стегнами утримують стегна суперника (рис. 73).

Можливі помилки.

1. Атакуючий дає можливість суперникові заплісти свої ноги.

2. Атакуючий нещільно прилягає грудьми до суперника.

3. Слабкий захват руками.

Захисти: відтиснути атакуючого од себе, сповзти до його ніг, скинути суперника з себе.

Контрприйоми: захопивши тулуб суперника руками, стати на міст і перевернути його на спину; утримання; вузол ліктя захватом передпліччя з-під плеча зверху; удушення захватом вилог.

Варіанти.

Прийом можна виконувати із застосуванням усіх можливих захватів руками.



Рис. 73.

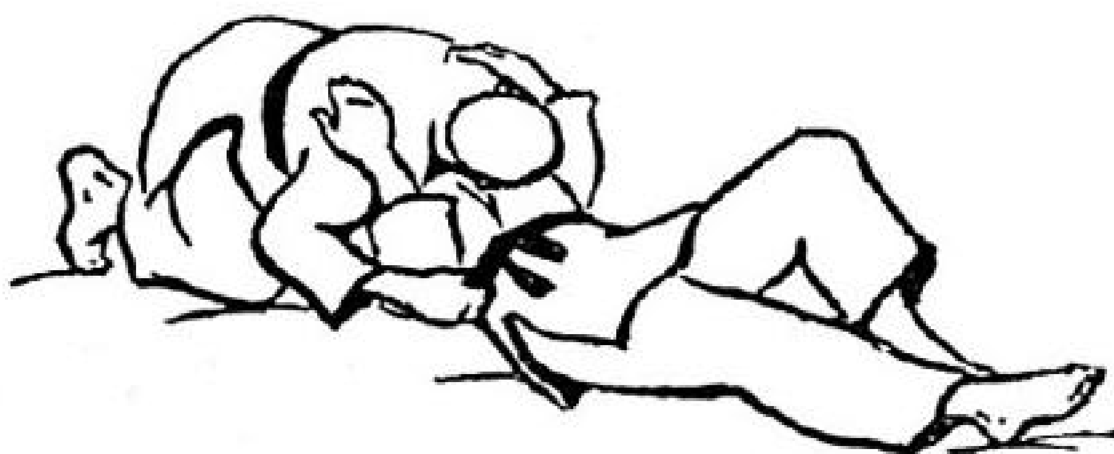


Рис. 74.

Утримання з боку голови захватом паска (осаєкоміішіо-гатамі).

Найпрактичніший засіб міцного захвату.

Тактична підготовка.

Кидки вперед і перевороти; найсприятливіша ситуація — кидок уперед з явно позначеною амплітудою польоту суперника. Найзручніший спосіб тактичної підготовки — переворот захватом коміра зверху і ближнього стегна.

Стоячи на колінах, атакуючий притискує суперника, який лежить на спині, грудьми. Руками захоплює його пасок з однойменних боків (рис. 74). Для підвищення власної стійкості розставляє коліна, головою міцно притискується до грудей суперника, докладаючи головне зусилля до його голови.

Можливі помилки.

1. Атакуючий зводить коліна.

2. Атакуючий піднімає голову.

3. На груди суперника спрямоване надто слабке зусилля.

Захисти: перевернутися через голову, відштовхуючись ногами від плечей атакуючого, відтиснути руками суперника од себе; перевернутися на живіт вліво чи вправо.

Контрприйоми: захопити руки атакуючого вище ліктів, перевернути його через міст на спину; утримання з боку голови захватом рук; відштовхуючись ногами від плечей суперника, перегнути лікоть захватом руки ногами; удушення захватом вилог.



Рис. 75.



Рис. 76.

Варіанти.

1. Прийом можна виконувати, лежачи з випростаними та широко розставленими ногами.
2. Захват паска можна виконувати іншими способами, наприклад, спереду чи ззаду.

Перегинання ліктя захватом руки ногами (камі-удеджуджі-гатамі).

Найпоширеніший больовий прийом у дзю-до. Його виконують з різних вихідних положень, найчастіше — після вдало проведеного кидка.

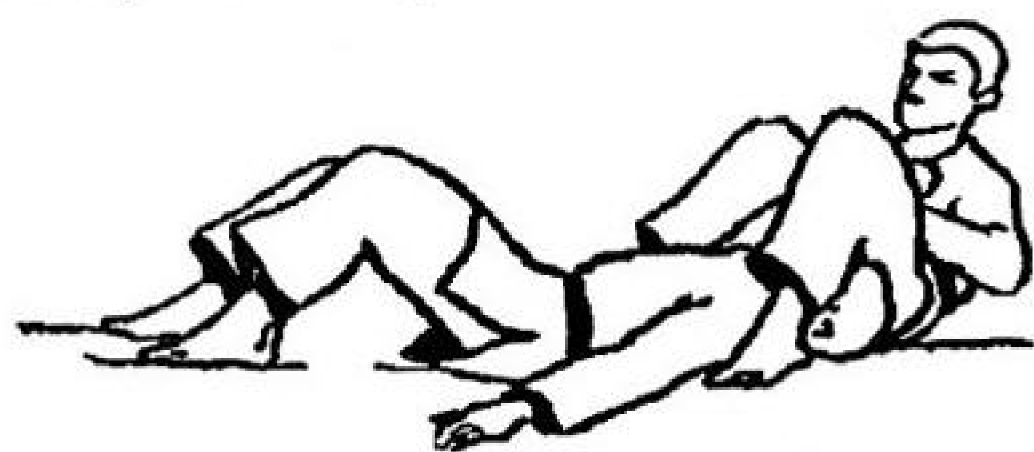


Рис. 77.

Тактична підготовка.

Будь-який кидок уперед (підхват, передня підніжка, кидок через спину, стегно, плече тощо).

Внаслідок кидка суперник опинився на спині чи боці, але арбітр не дав іппон. Атакуючий, не гаючи часу, щоб суперник не встиг оговтатися, виконує больовий прийом.

Атакуючий підтягує праву руку суперника вгору, згинаючи при цьому ноги в колінах і стискуючи захоплену руку стегнами (рис. 75). Перенісши через голову суперника ліву ногу, починає сідати на татамі (рис. 76). Сильно стискуючи стегнами руку суперника і лягаючи на спину, виконує прийом, відомий під назвою важіль ліктя (рис.77).

Можливі помилки.

1. Починаючи прийом, атакуючий не тягне захоплену руку вверх.

2. Атакуючий не згинає ніг у колінах чи згинає їх недостатньо.

3. Атакуючий не стискує стегнами захоплену руку.

Елементи: тактична підготовка, підтягування суперни-

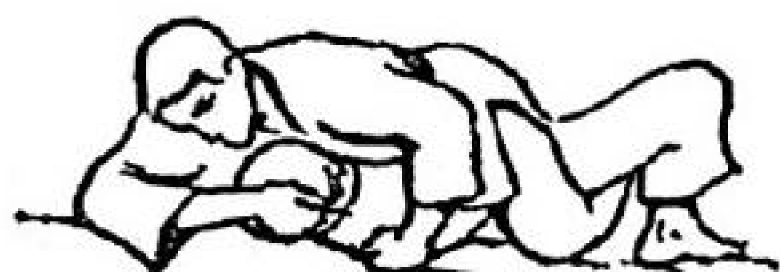


Рис. 78.



Рис. 79.



Рис. 80.



Рис. 81.

ка, перенесення ноги через голову; стискування захопленої руки, сід на татамі, перегинання ліктя захватом руки ногами.

Захисти: з'єднати руки; відразу після кидка різко повернутися до атакуючого, стати на міст, виконати переворот через голову, стати на ноги, відірвати атакуючого од татамі.

Контрприйоми: повернувшися до атакуючого ногами, виконати кидок через голову упором стопою; утримання, важіль ліктя захватом руки ногами, удушення.

Варіанти.

1. Прийом можна виконувати з перенесенням через суперника обох ніг — спочатку лівої, потім правої.

2. Прийом виконують також у положенні лежачи на грудях і на боці.

Вузол ліктя (уде-шішігі-джуді-гатамі).

Найчастіше застосовують після утримання верхи.

Тактична підготовка. Притиснути голову суперника до лівого плеча (рис. 78). Прагнучи вивільнити голову од захвату, останній забуває про свою праву руку. Атакуючий захоплює лівою рукою праву руку суперника ближче до кисті та підтягує її з допомогою лівого коліна до голови суперника (рис. 79). Права рука утримує ліву руку

ближче до кисті (рис. 80). Ліву руку підводять під праве плече суперника і захоплюють нею кисть своєї правої руки (рис. 81). Відведенням захопленої руки суперника назад — праворуч виконують больовий прийом.

Можливі помилки:

1. Атакуючий трохи підводиться на колінах, що дає змогу суперникові перевернутися на живіт.
2. Слабкий захват.

Елементи: тактична підготовка, захват правої руки і підведення її до голови суперника; захват правою рукою однойменної руки суперника, захват лівою своєї правої руки і вузол ліктя.

Захисти: просунути руки між ногами суперника, поштовхом руками від себе перевернутися на живіт; захопити вільною рукою атаковану руку, притиснути руки до грудей, перевернутися на живіт, стати на коліна і піднятися якнайшвидше в стойку.

Контрприйоми: скинути суперника з себе в бік голови, важіль ліктя, накладаючи руку зверху.

Положення при проведенні прийому, що має назву вузол ліктя, схоже на утримання верхи. Але в цьому варіанті час утримання не зараховують. Тому при вивільненні суперника від цього прийому легко перейти до утримання.

Удушення передпліччям із завалюванням суперника на себе (йоко-джуджі-джіме).

Часто застосовують після невдалої спроби суперника виконати кидок вперед.

Тактична підготовка.

Виклик суперника на атаку спробою кидка захватом руки на плече.

Нахиляючись уперед, атакуючий створює суперникові сприятливу ситуацію для атаки цим прийомом. У момент, коли суперник починає повертатися спиною, атакуючий ривком до себе збиває його на таз. Пропустивши праву руку глибше, стискує шию суперника передпліччям і проводить удушення, завалюючи його на себе (рис. 82). Падаючи на спину, атакуючий для підвищення ефективності прийому стискає суперника ногами (рис. 83), нахиляється до нього головою.

Можливі помилки.

1. Виконуючи захват шиї суперника, атакуючий не досить глибоко пропускає руку.
2. Атакуючий не охоплює тіло суперника ногами.

3. Виконуючи удушення, атакуючий не нахиляє голови до суперника.

Елементи: тактична підготовка, захват шиї; завалювання суперника і проведення удушення.



Рис. 82.

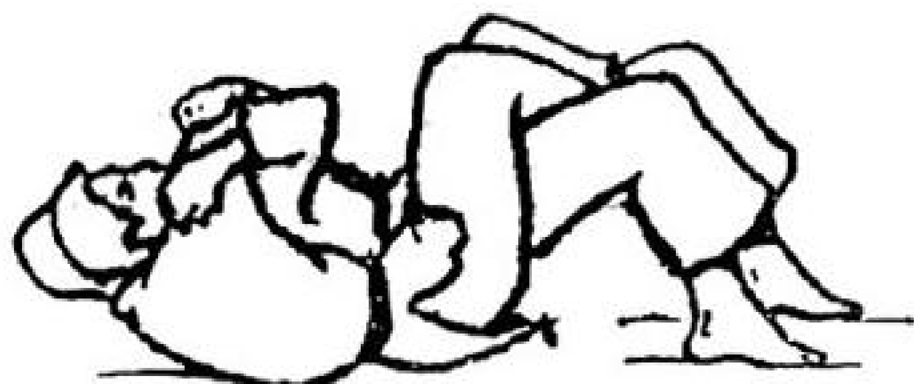


Рис. 83.

Захисти: захопити руку атакуючого, потягнути його вниз.

Контрприйоми: лівою рукою захопити передпліччя руки атакуючого, потягнути його вниз, притиснути до своїх грудей; правою рукою захопити одяг атакуючого і, ставши



Рис. 84.



Рис. 85.

на ліву ногу й праве коліно (рис. 84), виконати кидок захватом руки на плече, утримання з боку голови, больовий прийом, удушення (рис. 85). Якщо борець завалив суперника на спину, той має ривком передпліччя вниз звільнити шию від захвату і, повернувшися до атакуючого забіганням, перейти до перегинання ліктя захватом руки ногами чи до удушення.

Варіанти: прийом можна виконувати, лежачи на суперникові; лежачи на боці.

ДРУГИЙ РОЗРЯД

Задня підніжка під дві ноги з падінням (тані-отоші).

Виконання цього прийому вимагає доброї фізичної підготовки. Найчастіше застосовують як контрприйом на

атаку. Найефективніше виконують задню підніжку японські дзюдоїсти.

Сприятлива ситуація — дзюдоїсти перебувають у середній стойці, дистанція — впритул.

Захвати: лівою рукою одягу на правому плечі суперника, правою — тулуба під його лівою рукою (рис. 86).



Рис. 86.

Тактична підготовка.

1. Загроза зачепом зсередини правою ногою. Суперник, захищаючись, звільнює ногу від зачепу, робить нею крок назад. Атакуючий ставить праву ногу до своєї лівої ноги носком назовні. З цього положення можна виконувати прийом.

2. Виклик для проведення суперником зачепу зсередини. Тільки-но він почне атаку, необхідно сильним поштовхом вивести його з рівноваги в бік кидка.

3. Повторна атака.

4. Виведення з рівноваги на носок лівої ноги. Суперник, захищаючись, спрямовує свої зусилля в протилежному напрямі. Виникає сприятлива ситуація для атаки.

Сильним поштовхом назад — праворуч — униз атакуючий виводить суперника з рівноваги на праву ногу

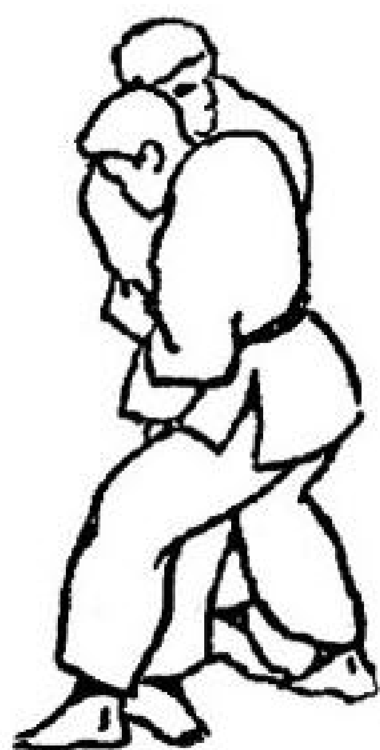


Рис. 87.

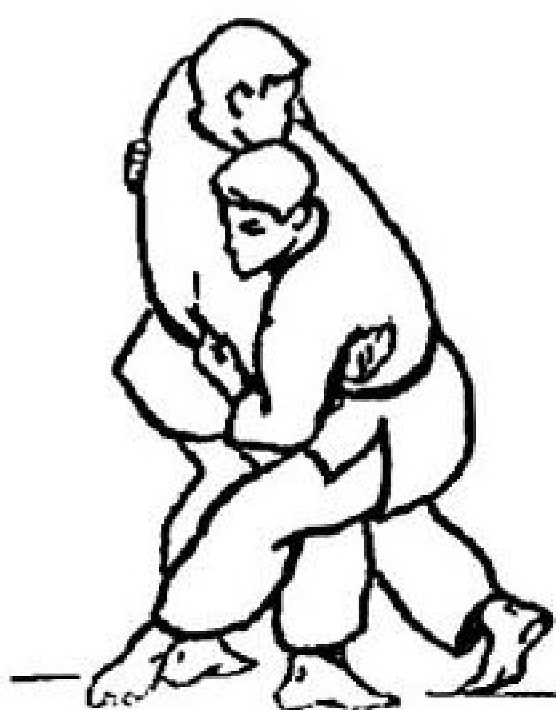


Рис. 88.



Рис. 89.

(рис. 87). Зігнута права нога атакуючого робить крок носком назовні до лівої. При цьому ліва нога ковзним кроком рухається в напрямку до п'яти правої ноги суперника. Поштовх суперника назад виконують насамперед тулубом. Лівою ногою атакуючий перекриває ноги суперника ззаду, позбавляючи його можливості відступити назад (рис. 88).

Продовжуючи поштовх назад — праворуч — униз, атакуючий повисає на суперникові усією вагою свого тіла. Той, остаточно втративши стійкість, падає на татамі з добре помітним відривом ніг. Падаючи разом з суперником, атакуючий трохи розвертається до нього лівим плечем, прагнучи опинитися зверху. Згинаючи праву ногу та відштовхуючись нею, притискує суперника до татамі (рис. 89).

Можливі помилки.

1. Виконання кидка без попереднього маневру правої ноги призводить до того, що атакуючий втрачає рівновагу.

2. Виконання кидка без щільного захвату дає змогу суперникові здійснити захист.

3. Права нога в момент перекривання ніг суперника пряма чи недостатньо зігнута в коліні.

4. Поштовх у бік кидка виконують в основному руками, що значно знижує ефективність прийому.

5. Не використовується власна вага в завершальній фазі кидка.

6. Перекривання ніг без попереднього поштовху може спричинитися до втрати стійкості атакуючим і до травми коліна. Необхідним запобіжним заходом для безпечного здійснення прийому є попереднє виведення суперника з рівноваги на праву ногу.

Елементи: тактична підготовка — поштовх назад — праворуч — униз і початок руху лівої ноги; продовження поштовху з перекриванням ніг суперника до його падіння.

Захисти: нахилитися вперед, відставити назад праву ногу, відштовхнути суперника.

Контрприйоми: кидок через спину, зачеп зсередини, зачеп іззовні, виведення з рівноваги ривком.

Варіанти.

1. Кидок можна виконувати з попередньою постановкою правої ноги до лівої носком назовні в стрибку.

2. Під час пересування борців назад — праворуч прийом можна виконувати без попередньої тактичної підготовки, бо саме пересування в цьому напрямку створює сприятливу ситуацію для атаки.

Бічне підсікання в темп кроків (окурі-ачі-бараї).

Прийом дуже складний, вимагає високої координації і спритності. Застосовують часто й ефективно японські дзюдоїсти. В нашій країні ним майстерно володіє чемпіон СРСР і Європи А. Бондаренко.

Основна вимога для виконання бічного підсікання в темп кроків — втрата стійкості суперником. Найкраще вдаватися до цього прийому, коли суперник буває в безопорному положенні, тобто коли він переносить вагу тіла з однієї ноги на другу.

Захват: лівою рукою одягу під правим ліктем, правою — вилоги на грудях.

Тактична підготовка.

1. Загроза зачепом іззовні. Супернику необхідно для захисту відставити атаковану ногу. Початок перестановки


Рис. 90.


Рис. 91.


Рис. 92.

ноги — сприятлива умова для атаки. Права нога атакуючого зісковзує на татамі, лівою виконують підсікання.

2. Виведення з рівноваги заведенням. Атакуючий зусиллям рук праворуч — униз повертає суперника, нахиляючи його. Суперник, втрачаючи стійкість, випрямляється, прагнучи компенсувати втрачену рівновагу, робить крок правою ногою вліво. Атакуючий використовує момент для проведення прийому.

3. Зворотний виклик. Імітуючи відсутність бажання атакувати, борець робить крок правою вліво (рис. 90). Цим маневром він присипляє пильність суперника. Той робить крок лівою в тому ж напрямі (рис. 91). Крок правою атакуючого має бути довший за крок лівою суперника. Початкова фаза відриву правої ноги суперника збігається з деяким додатковим згинанням правої ноги атакуючого. Потім, у темп початку пересування суперника, атакуючий виконує ривок руками праворуч — угору. Лівою ногою він робить маховий рух до зовнішньої нижньої частини правої ноги суперника (рис. 92). Початок підсікання збігається з ривком лівою рукою вниз; права продовжує атакую-

чий рух в попередньому напрямку. Відчувши, що суперник остаточно втратив рівновагу, атакуючий виконує ривок пра-

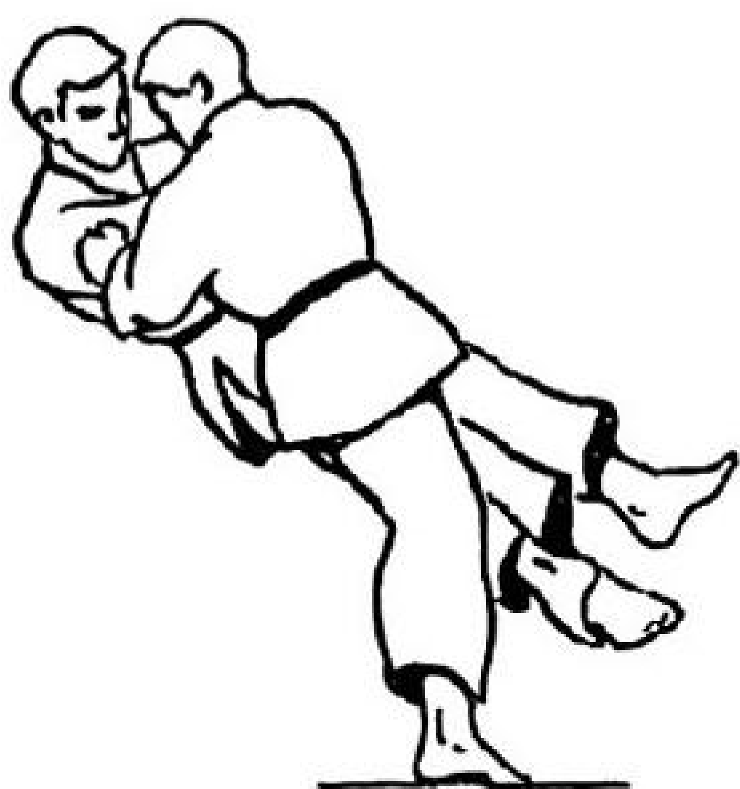


Рис. 93.



Рис. 94.

воруч — униз (рис. 93, 94). Ривком до себе атакуючий пом'якшує падіння суперника (рис. 95).

Можливі помилки.

1. Перед початком атаки борець нахиляється до суперника. Це може призвести до втрати власної рівноваги.

2. Крок у бік кидка короткий. Це зменшує ефект впливу на суперника.



Рис. 95.

3. Ривок лівою рукою униз виконують передчасно і різко. Це роздвоює докладене зусилля, зменшує ефект впливу.

4. Слабкий ривок руками ліворуч — угору. Це значно знижує ефективність прийому.

5. Підсікання виконують ударом, що може призвести до травми.

Елементи: тактична підготовка, крок убік, ривок руками праворуч — угору; продовження ривка руками і підсікання.

Захисти: зігнути ноги в колінах, у момент кроку атакуючого вбік сильніше зігнути праву ногу, ривок праворуч — униз.

Контрприйоми: бічне підсікання в темп кроків, підсад стегном збоку, задня підніжка.

Варіанти.

1. Кидок може бути виконаний і без пересування по татамі. Для цього необхідно готувати атаку цим прийомом

заздалегідь. Ривок руками (основний рух) має бути дуже сильний.

2. Виконання кидка при пересуванні суперника по діагоналі. Для цього ривком від себе в напрямку руху примусити суперника повернутися трохи боком. Підсікання здійснюють приставлянням внутрішньої частини стопи збоку — ззаду ноги суперника.

Передня підніжка з коліна (укі-отоші).

У сучасному дзю-до застосовують дуже часто і ефективно, особливо японські спортсмени. Основний принцип кид-


Рис. 96.


Рис. 97.


Рис. 98.

ка полягає у виведенні суперника з рівноваги вперед. Має багато варіантів виконання.

Захвати: за рукав і вилогу (однойменну та різнойменну), за рукав і комір, за рукав і пасок спереду (збоку, ззаду), за рукави, за вилоги.

Сприятлива умова для виконання передньої підніжки — пересування суперника вперед.

Тактична підготовка.

1. Загроза підсікання під п'ятку зсередини. Суперник захищається, прибираючи атаковану ногу назад і нахиляючись уперед. Атакуючий виконує маневр лівою ногою по дузі ліворуч — назад з постановкою її на коліно. Праву ногу ставлять на татамі після повороту спиною до суперника, щоб позбавити його можливості зробити крок уперед для захисту.

2. Загроза виведенням з рівноваги поштовхом на п'ятки (рис. 96). У момент поштовху руками вгору — назад — праворуч атакуючий лівою ногою робить крок по дузі назад — ліворуч, починаючи поворот спиною до суперника (рис. 97). Відчувши протидію вперед, атакуючий вико-

нує сильний ривок руками вгору — вперед, стаючи на ліве коліно; праву ногу виставляє убік — за однойменну ногу суперника з подальшим поворотом спиною до нього (рис. 98). Продовжуючи ривок униз—за себе, добивається того, що суперник повністю втрачає стійкість (рис. 99). Наступ-



Рис. 99.



Рис. 100.

ні зусилля атакуючого в цьому напрямку з невеликим ривком угору для підстраховки призводять до чіткого падіння суперника на спину (рис. 100).

Можливі помилки.

1. У момент ривка і постановки ноги на коліно атакуючий рухом тулуба відштовхує суперника назад.
2. У момент поштовху ноги атакуючого не зігнуті в колінах.
3. При підготовці кидка атакуючий не повертається спиною до суперника. Це небезпечно, бо може призвести до травми ноги суперника.

Елементи: тактична підготовка, ривок руками, перестановка лівої ноги з початком повороту спиною до суперника і постановкою ноги на коліно; перекривання правою ногою однойменної ноги суперника, продовження ривка і повороту спиною, заключний рух руками.

Захисти: переступити через атакуючу ногу, випрямитися, спертися правою рукою в плече чи стегно атакуючого.

Контрприйоми: передня підніжка, кидок через груди, кидок через спину, кидок через плече.

Варіанти.

1. Кидок можна виконувати і під час руху назад. Для цього ривок руками здійснюють з більшою силою, щоб позбавити суперника можливості атакувати.

2. Передня підніжка з коліна може виконуватися в комбінації з іншими прийомами, наприклад, з кидком через плече, спину тощо.

Кидок захватом двох ніг (ріо-аші-дорі).

У змагальних поєдинках застосовують не часто, однак у певних ситуаціях може бути дуже ефективний. Ним добре користуватися, коли суперник уже стомився і веде боротьбу у високій стойці. Як правило, цей прийом виконують дзюдоїсти з доброю фізичною підготовкою, які володіють значною силою.

Найзручніше положення — без захвату; його виконують водночас з проведенням прийому. Однак це не виключає можливості здійснення прийому із захватом.

Тактична підготовка.

1. Виклик. Борець, випрямляючись, дає змогу суперникові зробити зручний для нього захват. Для цього атакуючий також випрямляється, протягує руки для захвату. Випереджаючи суперника, захоплює ноги, спочатку відвівши його руки вгору, і кидає на татамі.

2. Можна скористатися сприятливою ситуацією в середині чи наприкінці поєдинку, коли суперник уже стомився, не так швидко реагує у відповідь на атаку. Тут годиться зворотний виклик. Демонструючи відмову од активної боротьби, атакуючий всім своїм виглядом підкреслює втому і небажання атакувати. Суперник, вирішивши перепочити, розслаблюється. В зручний момент атакуючий несподівано проводить кидок захватом двох ніг.

3. Загроза кидком уперед. Захопивши кімоно суперника, атакуючий виконує ривок уперед. Суперник, захищаючись, тягне на себе. Розімкнувши захват, атакуючий збиває руки суперника вгору і, захопивши його ноги, виконує кидок.

4. Сковування захватом рукавів позбавляє можливості атакувати (рис. 101). Суперник, намагаючись звільнитися від захвату, спрямовує зусилля вгору. Атакуючий різким рухом руками відводить руки суперника вгору (рис. 102). Виконавши крок лівою під нього, ставить праву на коліно і захоплює ноги суперника (рис. 103). В момент підступання і захвату тулуб має бути прямий. Одночасно з захватом атакуючий своїм правим плечем немовби підбиває суперника вгору і тим самим підвищує ефективність прийому, скорочує час відриву суперника од татамі. Підставляючи праву ногу до лівої, атакуючий піднімає суперника і випрямляє но-

ги (рис. 104). Не даючи йому опам'ятатися, ривком руками праворуч — вгору відводить ноги суперника вбік (рис. 105). Продовжуючи активний рух у вказаному напрямку та нахиляючись уперед, кидає його на спину (рис. 106).



Рис. 101.

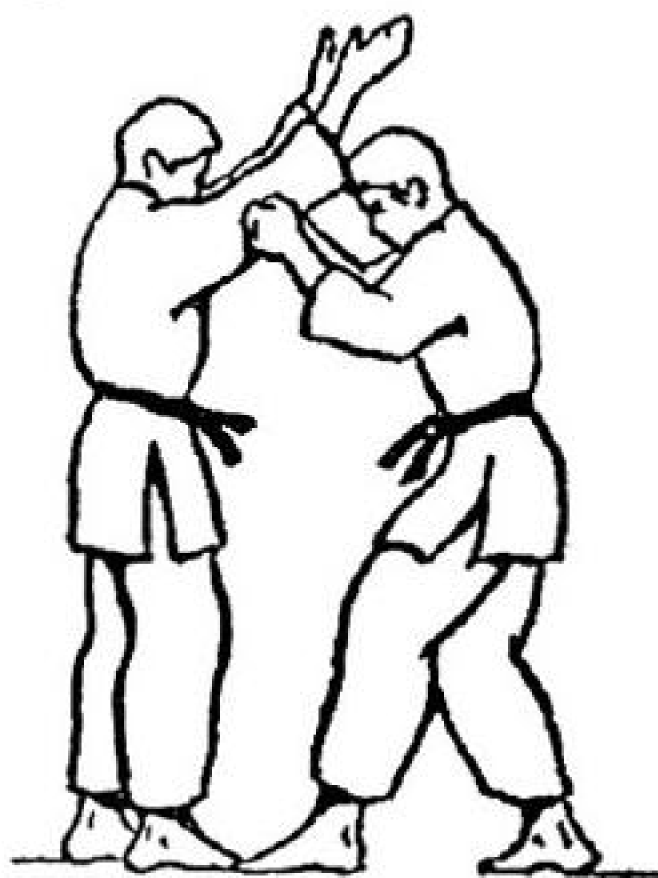


Рис. 102.



Рис. 103.



Рис. 104.



Рис. 105.



Рис. 106.

Незважаючи на велику кількість елементів кидка, прийом має виконуватися швидко і злито. Цього вимагають правила дзю-до.

Можливі помилки.

1. Виконуючи крок до суперника, атакуючий нахиляється до нього, відштовхуючи його назад, унаслідок чого сам втрачає рівновагу.

2. У момент захвату ніг суперника атакуючий не підбиває його плечем угору, що знижує ефективність прийому.

3. Випрямивши ноги після відриву суперника од татамі, атакуючий затримує кидок, що знижує оцінку прийому.

4. Кидок виконують без попереднього відведення ніг суперника вбік, що призводить до втрати рівноваги атакуючим.

Елементи: тактична підготовка, крок до суперника та захват його ніг; підбив плечем угору і відрив суперника од татамі; відведення ніг убік і кидок на татамі.

Захисти: нахилитися вперед, відставити ноги назад стрибком — хоча б одну; поштовх атакуючого від себе.

Контрприйоми: кидок через голову захватом паска, зачеп ізсередини, задня підніжка, зачеп іззовні під однойменну ногу, виведення з рівноваги ривком.

Варіанти.

1. Кидок можна виконати без постановки ноги на коліно. Збільшивши довжину кроку від суперника, необхідно водночас підштовхнути його плечем угору. При цьому тулуб трохи нахиляється назад, щоб потягнути його за собою. Цей варіант виконують швидше за описаний.

2. Кидок можна виконати із зміною захвату після відриву суперника од татамі. Для цього правою рукою слід захопити однойменне стегно суперника зсередини, лівою тулуб іззовні. Кидок виконують з поворотом атакуючого на 90°.

3. Кидок після відриву суперника од татамі можна виконати, розвівши його ноги в сторони. З наведених варіантів він найменш ефективний. Однак знати його необхідно. Може статися так, що для завершення атаки доведеться скористатися саме ним.

Зачеп іззовні сідаючи (йоко-оточі).

Вимагає від борця доброї фізичної підготовки. З радянських дзюдоїстів особливо ефективно застосовує зачеп іззовні сідаючи срібний призер XX Олімпіади В. Кузнецов.

Захват: правою рукою різнойменної вилоги на грудях, лівою — одягу під правим ліктем.

Тактична підготовка.

1. Широко розставивши ноги, атакуючий відступає назад — праворуч, тягне суперника на себе, тим самим викликаючи його на атаку. З першим його кроком правою ногою до атакуючого останній, скориставшися цим рухом, проводить кидок зачепом іззовні, сідаючи.

2. Загроза підсіканням під ліву п'ятку. Прибравши атаковану ногу, суперник нахиляється і, зробивши крок правою вбік, створює сприятливе положення для атаки.

3. Виведення з рівноваги ривком на ліву ногу (рис. 107). Суперник, щоб не втратити стійкості, вдається до захисту, спрямовуючи свої зусилля в протилежний бік.

Атакуючий швидко виконує ривок по дузі вперед — праворуч — униз. Водночас він робить невеликий крок правою ногою до суперника, трохи присідає та починає рух лівою ногою до різнойменної ноги суперника. Втра-



Рис. 107.

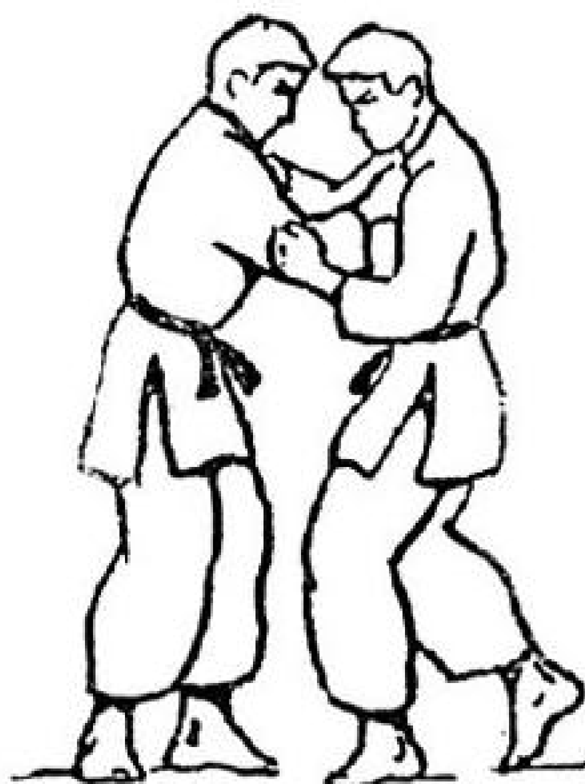


Рис. 108.

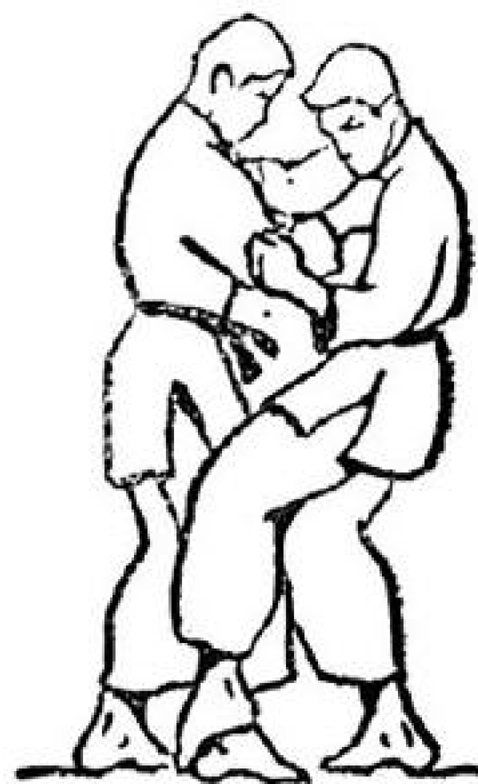


Рис. 109.



Рис. 110.



Рис. 111.

чаючи рівновагу, суперник ще більше спирається правою ногою на татамі, нахиляючись у бік ривка (рис. 108, 109). В момент повної втрати суперником стійкості атакуючий виконує зачеп лівою ногою, посилюючи ривок руками. Суперник, повністю відірвавшись од татамі, чітко падає на спину (рис. 110, 111).

Можливі помилки.

1. Виведення з рівноваги виконують з більшою силою, ніж основний рух. Це призводить до уповільнення темпу кидка, що якісно знижує його ефективність. Зусилля рук має поступово збільшуватися до повного падіння суперника на татамі.

2. Виконуючи основну дію, дзюдоїст замість ривка вперед — праворуч — униз виконує ривок уперед — праворуч — угору.

3. Виконання прийому на прямих чи недостатньо зігнутих у колінах ногах послаблює зусилля атакуючого, спричиняє втрату рівноваги.

4. Грубою помилкою є виконання зачепу ззовні без достатнього виведення суперника з рівноваги у бік кидка. Ні в якому разі не слід навантажувати ногу суперника вагою свого тіла. Це може бути причиною травми.

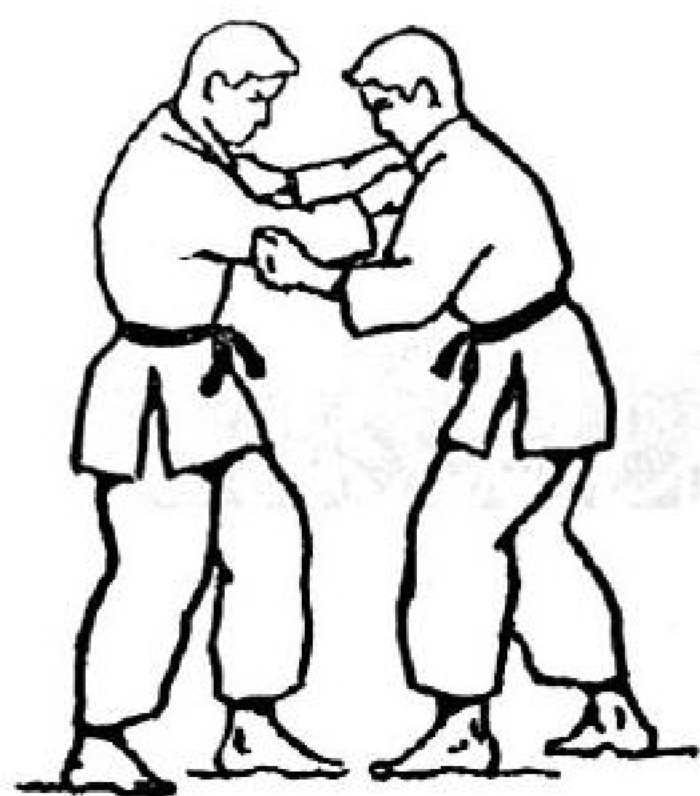


Рис. 112.

5. Послаблення захвату в кінцевій фазі кидка призводить до безконтрольного падіння суперника, що особливо небезпечно на краю татамі. Навіть коли кидок виконано на татамі, атакуючий, якщо його дії не оцінюють чистою перемогою, не може продовжувати атаку в положенні лежачи.

Елементи: тактична підготовка і ривок уперед — праворуч — униз до виведення суперника з рівноваги на праву ногу і початок зачепу; продовження ривка до повного падіння суперника.

Захисти: нахил уперед, переступити через ногу суперника, потягнути його на себе.

Контрприйоми: виведення з рівноваги поштовхом, підсікання під п'ятку зсередини, зачеп ізсередини.

Варіанти: при русі суперника вперед прийом виконують без підставляння опорної ноги.

Підхват ізсередини (учі-мата).

Прийом дуже складний. Успішне оволодіння ним дає значну перевагу атакуючому дзюдоїстові. Найкращим виконавцем його був чемпіон Європи Володимир Куспіш.

Захват: правою рукою різнойменної вилоги на грудях, лівою — одягу під правим ліктем (рис. 112).

Сприятлива ситуація для атаки — суперник напирає.

Тактична підготовка.

Суперник перейшов до глухого захисту, очікує вдалого моменту для проведення свого прийому. Найкраще застосовувати виклик. Треба примусити суперника йти вперед, напирати. Для цього атакуючий, легко штовхнувши суперника назад, відступає, всім своїм виглядом показуючи, що не зби-

рається атакувати. Той, вважаючи, що загроза минула, пробує атакувати сам. Зробивши крок уперед, суперник таким чином створює сприятливе положення для атаки.

2. Можна застосовувати також сковування. Якщо суперник зігнувся, рухом назад і вниз «скувати» його, немов намагаючись притиснути до татамі. Відчувши скутість у діях, суперник прагне позбутися її, докладає зусиль для випрямлення. Атакуючий, послаблюючи свої дії, водночас використовує ситуацію для кидка.

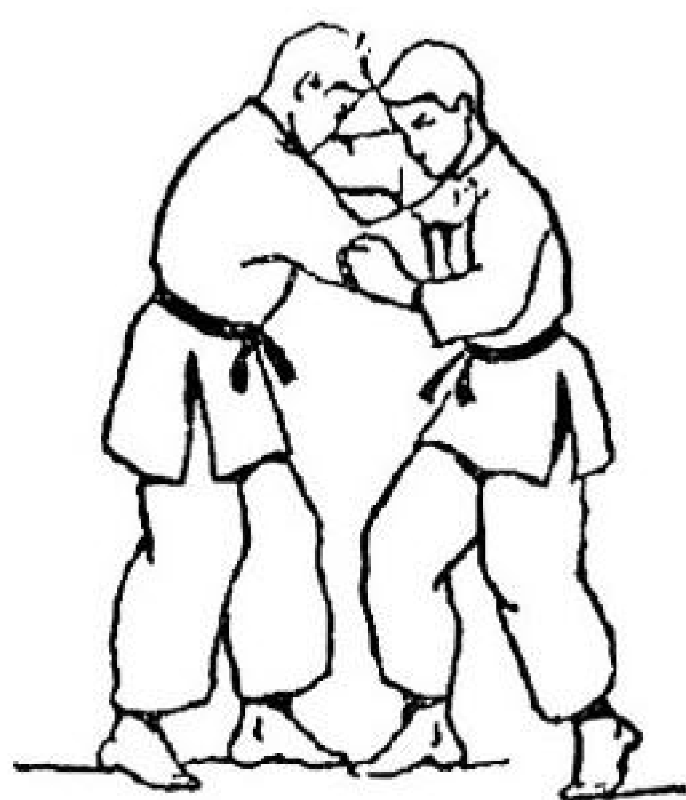


Рис. 113.



Рис. 114.



Рис. 115.

3. Виведення з рівноваги. Поштовхом назад атакуючий виводить суперника з рівноваги. Щоб зберегти стійкість, останній нахиляється вперед і своїми діями створює сприятливу ситуацію для атаки (рис.113). У початковій фазі поштовху основне зусилля здійснюють ногами. Поштовх ще триває якусь мить, а ноги згинаються трохи більше, ніж досі.

Суперник, щоб не втратити рівноваги, вдається до протидії. Початок її припадає на закінчення поштовху. Відчувши опір, атакуючий виконує ривок у напрямку вгору — вперед — праворуч. Одночасно він робить крок правою до суперника, починаючи поворот до нього правим боком. Поворот збігається з постановкою лівої ноги по дузі назад — вліво до своєї правої ноги, трохи глибше і під суперника (рис. 114). Продовжуючи активний рух руками вперед — праворуч — вниз, атакуючий стегном правої ноги підбиває суперника вгору, через себе (рис. 115). Опорну ногу він повністю розгинає (рис. 116). Підхват припадає на внутрішню верхню частину однойменного стегна. Суперник падає на спину з помітним відривом ніг од татамі (рис. 117).

Можливі помилки.

1. При повороті до суперника боком атакуючий відштовхує його в протилежному напрямку. Найчастіше це буває при відсутності ривка руками.



2. Слабкий ривок руками вгору — вперед — праворуч дає змогу суперникові захиститися чи провести контрприйом.

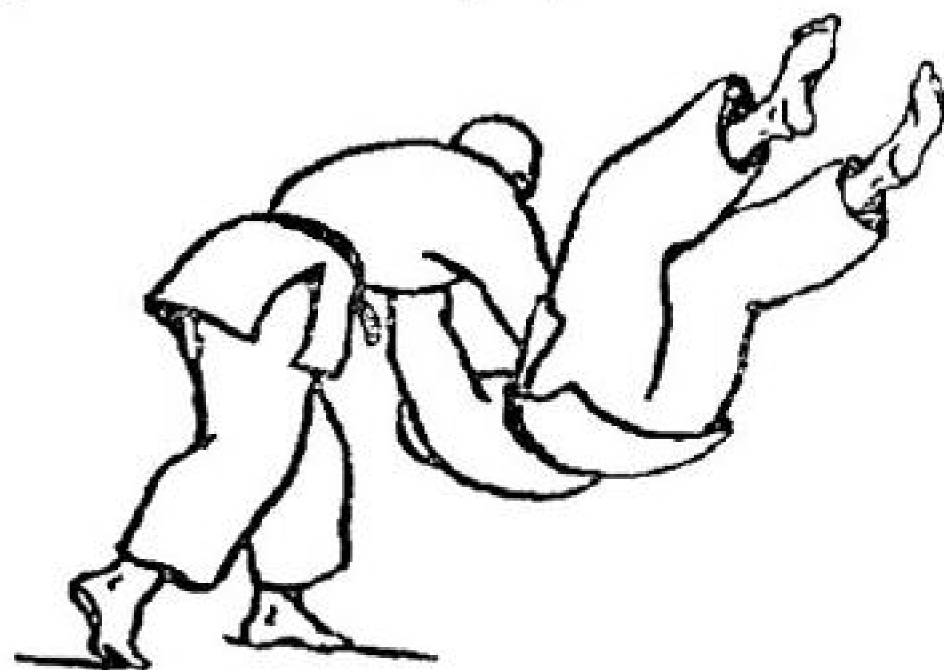


Рис. 116.

Рис. 117.

3. Крок правою до суперника передує ривку руками.

4. Виконання кидка з прямою опорною чи недостатньо зігнутою ногою знижує його ефективність.

5. Згинання махової ноги зменшує амплітуду польоту суперника, розпорошує сили в момент атаки.

Елементи: тактична підготовка — ривок руками з перестановкою ніг; продовження ривка руками з підхватом ізсередини до падіння суперника.



Рис. 118.

Захисти: зігнути ноги в колінах, нахилитися назад, спертися в плече суперника, переставити ногу через ногу атакуючого.

Контрприйоми: підсад стегном, кидок через груди, підхват зсередини, кидок виведенням з рівноваги ривком.

Варіанти.

1. Підхід до суперника здійснюють застрибуванням. Цей варіант опановують, тільки добре засвоївши прийом з перестановкою ніг.

2. Прийом можна проводити, починаючи з активного руху маховою ногою під суперника. Його також розучують

після засвоєння основного прийому і за умови доброї фізичної підготовки борця.

Захват — той же (рис. 118).

У момент протидії суперника на тактичну підготовку одночасно з ривком руками вгору — вперед — праворуч просунути праву ногу між ногами суперника. Нога атакуючого має торкатися лівої ноги суперника (рис. 119).


Рис. 119.


Рис. 120.


Рис. 121.


Рис. 122


Рис. 123.

Продовжуючи ривок руками, виконують стрибок лівою зігнутою ногою якнайдальше під суперника з поворотом до нього правим боком і одночасним підхватом правою рукою зсередини (рис. 120). Активним рухом маховою ногою назад — угору і ривком руками вперед — вниз досягають падіння суперника на спину (рис. 121, 122).

3. Підхват ізсередини можна виконувати з попереднього кроку лівою ногою до суперника і наступним застрибуванням. Застосовують під час боротьби на дальній дистанції (рис. 123).

Одночасно з ривком руками вгору—вперед—праворуч, атакуючий робить крок лівою до суперника носком назовні (рис. 124). Продовжуючи активні дії руками, атакуючий виконує застрибування тією ж ногою з поворотом



Рис. 124.



Рис. 125.



Рис. 126.



Рис. 127.

боком і починає підхват правою ногою (рис. 125). Рух руками вперед — праворуч — вниз триває до повного падіння суперника (рис. 126, 127).

Для всіх варіантів основною помилкою є виконання прийому в положенні, коли внаслідок недостатнього ривка руками суперник, хоч і втратив рівновагу, все ж не притиснутий до боку атакуючого. Продовження атаки в такому випадку неприпустиме. Щоб уникнути травми, атакуючий має перейти до атаки кидком назад тощо.

Зачеп ізсередини (оучі-гарі).

Зачеп ізсередини складний за координацією прийом, і його майстерне виконання оцінюють чистою перемогою—іппон. Ним добре володіють японські спортсмени; з ра-

дянських борців найкраще застосовують Сергій Мельниченко та Георгій Котик.

Захват: правою рукою — різнойменної вилоги на грудях, лівою — одягу під правим ліктем.

Сприятлива ситуація для атаки — суперник, широко розставивши ноги, відступає і тягне на себе.

Тактична підготовка.

Загроза кидком уперед, бічним підсіканням, передньою підніжкою.



Рис. 128.

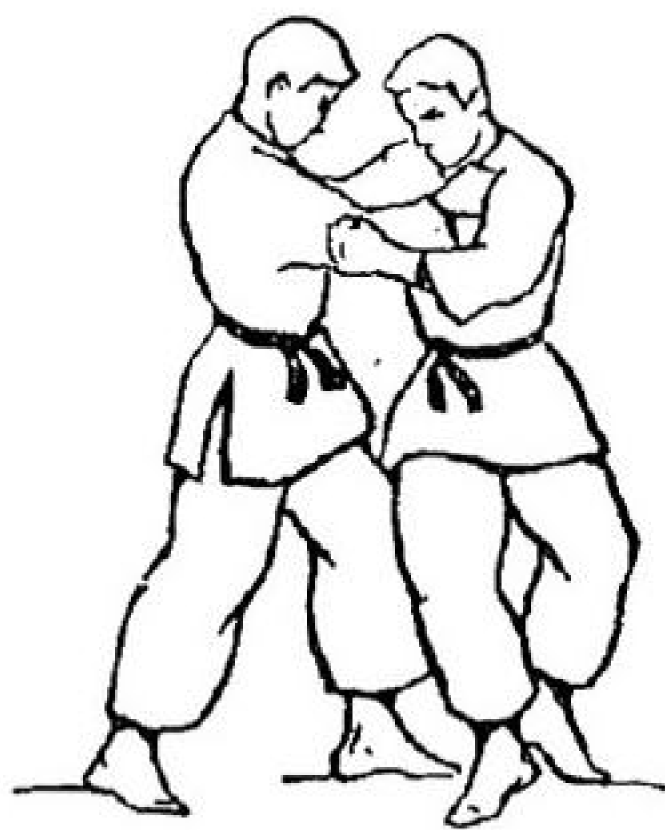


Рис. 129.



Рис. 130.

Атакуючий набуває чітку правобічну стойку, трохи нахилившись назад, створює видимість підготовки кидка вперед.

Імітуючи атаку бічним підсіканням з ривком уперед — праворуч — униз, атакуючий викликає захисні дії суперника в протилежному напрямі.

Ефективним засобом тактичної підготовки є загроза передньою підніжкою.

Атакуючий відставляє ліву ногу по дузі вліво до однойменної ноги суперника з одночасним ривком руками вперед — праворуч — униз: імітація початку атаки передньою підніжкою (рис. 128). Суперник докладає зусилля в протилежному напрямку, навантажуючи ліву ногу (переносить на неї центр ваги). Продовжуючи ривок, але з меншим зусиллям, атакуючий відставляє ліву ногу по дузі назад за однойменну ногу суперника (рис. 129).

Використовуючи прагнення суперника перенести вагу тіла на ліву ногу, атакуючий від ривка переходить до поштовху назад — ліворуч — униз, правою ногою здійснюючи зачеп ізсередини (рис. 130). Щоб посилити ефект атаки,

рухом ноги по дузі ліворуч — вперед атакуючий відводить ногу суперника, позбавляючи його можливості відновити стійкість. Поштовх руками доповнюють активним рухом грудей в напрямку кидка (рис. 131). Спрямовуючи атакуючі дії по дузі ліворуч, досягають ефективного падіння суперника на спину (рис. 132, 133).

Можливі помилки.

1. Під час зачепу атакуючий нахиляється назад. Це призводить до втрати рівноваги, значно знижує ефективність кидка, дає змогу суперникові чинити опір, вдатися до контрприйому.


Рис. 131.


Рис. 132.


Рис. 133.

2. Виконуючи зачеп, атакуючий не відводить зачеплену ногу по дузі вбік. Суперник може звільнити ногу та здійснити контрприйом.

3. Відсутність руху грудьми (лівим плечем назад — ліворуч — униз) позбавляє можливості кинути суперника з достатнім відривом ніг од татамі.

4. Виконання прийому на прямих ногах може призвести до втрати рівноваги.

5. Виконання зачепу зсередини зігнутою в коліні ногою. Атакуюча нога повинна бути випростана до закінчення кидка.

Елементи: тактична підготовка і початок атаки до виведення суперника з рівноваги; з відведенням ноги поштовх руками та грудьми до падіння суперника.

Захисти: нахил уперед, спертися рукою в груди атакуючого, перестановкою ноги звільнитися від зачепу.

Контрприйоми: підсад стегном, кидок через груди, кидок виведенням з рівноваги ривком, переднє підсікання, кидок через голову упором стопою.

Варіанти.

1. Підхід до суперника здійснюють стрибком. Застосовують при активному відступі суперника назад.

2. Кидок зачепом зсередини і виведенням з рівноваги в бік опорної ноги. Виконують при протидії суперника назад — праворуч.

3. Кидок зачепом зсередини, підготовлений кроком лівої ноги до різнойменної ноги суперника. Цей варіант широко застосовують японські борці.

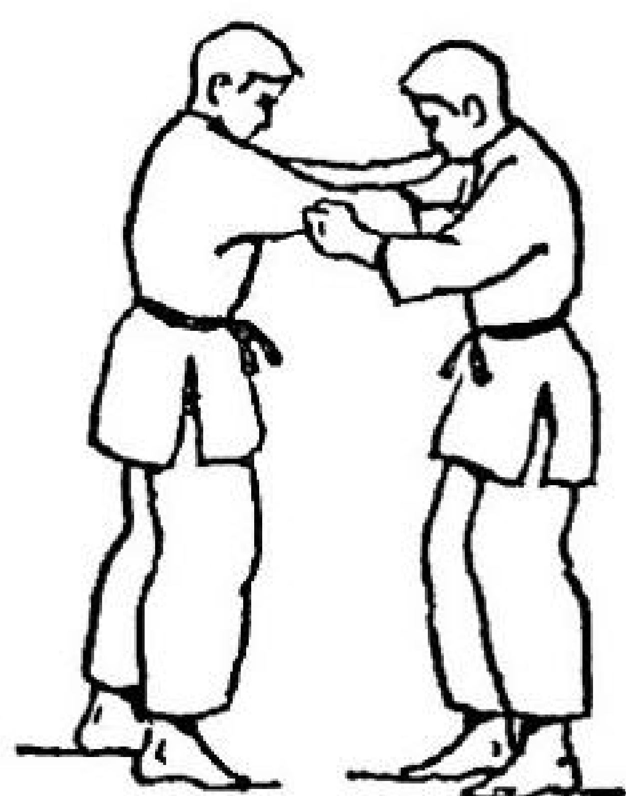


Рис. 134.



Рис. 135.



Рис. 136.

Захвати: той же, що в основному варіанті. Дзюдоїсти у фронтальній високій стойці (рис. 134).

З кроком лівою до носка різнойменної ноги суперника атакуючий ривком уперед — праворуч — униз виводить його з рівноваги на носок правої ноги (рис. 135). Використовуючи протидію суперника в протилежному напрямку, виконують поштовх назад — ліворуч з одночасним зачепом правою ногою різнойменної ноги суперника (рис. 136). Ефективність кидка посилюють активним розворотом грудьми по дузі ліворуч до повного падіння суперника на спину (рис. 137—138).

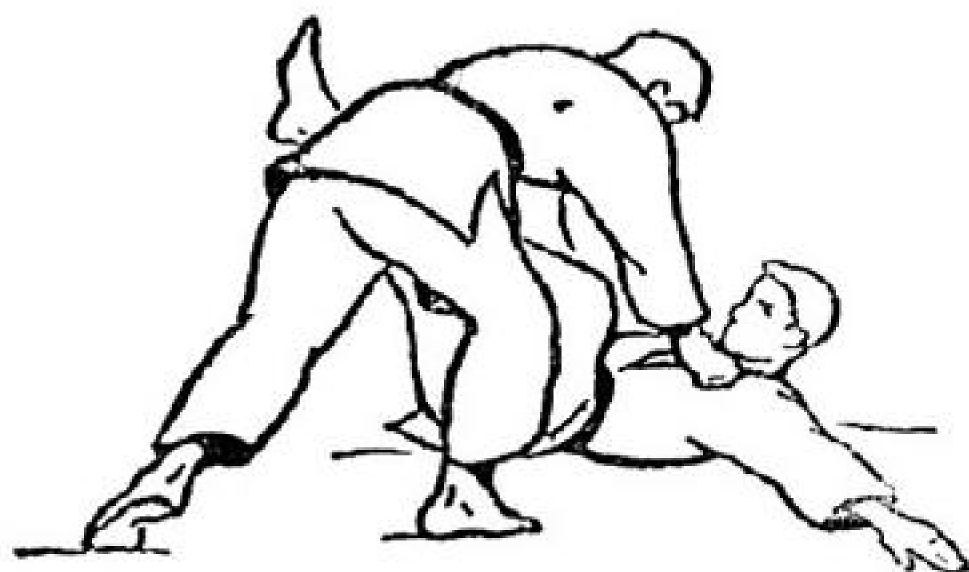
Загальна помилка для всіх варіантів — виконання зачепу зсередини гомілкою. Зачеп здійснюють стегном у підколінну западину ноги суперника.

Кидок підсадом гомілкою захватом коліна (кубі-наге). Дуже поширений у дзю-до прийом. Його можна виконувати з різних вихідних положень, ефективність кидка підвищується захватом коміра. Це дає змогу користуватися ним при атаках і контратаках. Кубі-наге майстерно застосовують радянські дзюдоїсти.

Захват: лівою рукою — одягу на правому плечі, правою — коміра зверху (рис. 139).

Найсприятливіша умова для виконання — рух суперника вперед, коли він явно напирає. Здійснюють кубі-


Рис. 137.


Рис. 138.

наге, як правило, в динаміці, але його застосування можливе й тоді, коли дзюдоїсти не рухаються.

Тактична підготовка.

1. Атакуючий поштовхом виводить суперника з рівноваги на п'яти, більше на праву. Суперник, захищаючись, нахиляється вперед, виникає сприятлива ситуація для атаки.


Рис. 139.

2. Загроза зачепом ізсередини під однойменну ногу. Суперник відставляє праву ногу назад і нахиляється вперед. Таке положення також створює умови для атаки кидком підсадом.

3. Атакуючий викликає суперника на активні дії, дає йому змогу захопити свою праву ногу, для чого наближає її до суперника. Той починає атаку, але атакуючий готовий до неї. Ривком угору — вперед він нахиляє суперника вперед з одночасним стрибком лівою до його ніг. Голова суперника має перебувати ззовні правого плеча атакуючого.

Суперник, захопивши ногу, створює зручне положення для виконання підсаду гомілкою (рис. 140). Атакуючий, сідаючи якомога ближче до ніг суперника, підсаджує гомілкою верхню третину його правого стегна вгору і починає перекидання його через себе (рис. 141). Успішне продовження атаки залежить від правильного напрямку даль-

ших зусиль атакуючого. Рух правої ноги атакуючого спрямований угору через голову, руки продовжують ривок тільки в напрямі кидка і ні в якому разі — вниз. Після падіння суперника на спину атакуючий, тримаючись за


Рис. 140.


Рис. 141.


Рис. 142.


Рис. 143.


Рис. 144.

нього руками, продовжує переворот до положення сидячи верхи на ньому (рис. 142—144). Притискуючись до суперника грудьми, можна перейти до утримання.

Можливі помилки.

1. При виконанні підсаду гомілкою голова суперника перебуває з внутрішнього боку плеча атакуючого, що полегшує захист.

2. Кидок виконують без попереднього стрибка лівою ногою до ніг суперника. В такому разі, сідаючи для кидка, атакуючий робить це далеко від ніг суперника чи недосить близько для успішного проведення прийому.

3. Неміцний захват при виконанні кидка призводить до так званого «завалу»: атакуючий падає на татамі, а суперник, завдяки широкому крою кімоно, вислизає з нього.

4. Недостатній за силою ривок руками, особливо — правою вгору, або ж атакуючий виконує ривок на себе, що сильно зменшує ефективність кидка.

5. Слабке зусилля ногою, що виконує підсад гомілкою.

6. Продовження ривка руками вниз особливо неприпустиме, бо може призвести до травми хребта. Суперник ні в якому разі не повинен спиратися головою на татамі. Падаючи, він притискує голову до грудей. Правильна техніка виконання кидка виключає можливість торкання суперника головою до татамі.

Елементи: тактична підготовка — ривок руками з стрибком до суперника; продовження ривка з підсадом гомілкою до падіння суперника на спину; переворот через голову до положення сидячи верхи на суперникові.

Захисти: випрямитися, зробити крок до суперника, спертися в нього рукою.

Контрприйоми: підхват, зачеп ізсередини, зачеп іззовні.

Варіанти.

1. Кидок через голову підсадом гомілкою можна виконувати, замінивши стрибок підступанням. Для цього роблять крок правою ногою, потім більш глибокий крок лівою з одночасним ривком руками для кидка.

2. Кидок нерідко здійснюють у передньо-правому та передньо-лівому напрямках. Амплітуда польоту суперника зменшується, зате збільшується швидкість виконання прийому.

Кидок захватом за ногу (ката-ачі-дорі).

Застосовують дуже часто й ефективно. Але треба пам'ятати, що правила дзю-до забороняють захоплювати опорну ногу. Тому ногу, на яку спрямована атака, спочатку треба трохи підняти своєю ногою, відірвати її від татамі, а потім уже виконувати прийом. Серед радянських дзюдоїстів найкращим його виконавцем є призер XX Олімпійських ігор Анатолій Новиков.

Захвати: за вилогу (однойменну та різнойменну) і ногу, за комір і ногу, за рукав і ногу.

Тактична підготовка.

1. Загроза захватом за голову. Атакуючий імітує захват правою рукою голови для наступної атаки кидком вперед. Суперник випрямляється та відхиляється назад, уникаючи захвату голови. Створюється зручна ситуація для виконання прийому.

2. Виведення з рівноваги заведенням — найефективніший спосіб підготовки цього прийому. Зусиллям правої руки назад — ліворуч — униз атакуючий виводить супер-

ника з рівноваги на ліву п'ятку; водночас з цим робить крок лівою зігнутою ногою до правої ноги суперника (рис. 145). Продовжуючи заведення назад — ліворуч — униз, атаку-



Рис. 145.



Рис. 146.



Рис. 147.

ючий зачеплює підйомом правої ноги однойменну ногу суперника позаду (рис. 146). Захопивши ногу суперника лівою рукою зсередини за підколінний згин (рис. 147), атакуючий ривком угору — праворуч кидає його на татамі (рис. 148).



Рис. 148.

Можливі помилки.

1. Атакуючий виконує зачеп без попереднього кроку до суперника.
2. Атакуючий підступає до суперника на прямій нозі.
3. Захопивши ногу, атакуючий запізнюється з ривком.

Елементи: тактична підготовка, крок до суперника і зачеп; захват ноги, ривок з продовженням атакуючого зусилля.

Захисти: нахилитися вперед, відставити атаковану ногу назад; спертися лівою рукою в груди суперника і відштовхнути його.

Контрприйоми: кидок через голову підсадом гомілкою, заднє підсікання під п'ятку, підбив стегном збоку, виведення з рівноваги ривком.

Варіанти.

1. Виконання кидка з падінням атакуючого.

2. Виконання кидка з падінням атакуючого на коліна чи одне коліно.

3. Виконання кидка із заміною підступання стрибком.

Кидок через голову (томоє-наге).

В арсеналі прийомів дзю-до йому належить особливе місце, що пояснюється великою ефективністю кидка. Звичайно томоє-наге оцінюють як чисту перемогу — іппон. Той, хто потрапив на цей прийом, опиняється у важкому становищі: руки в нього скуті захватом, а спроба звільнитися полегшує дії атакуючого і сприяє падінню суперника на спину. Це складний прийом, його виконання можливе при високому розвитку спеціальних якостей, насамперед — спритності, координації та швидкості. Серед радянських борців майстерно володіє цим прийомом Сергій Суслін.

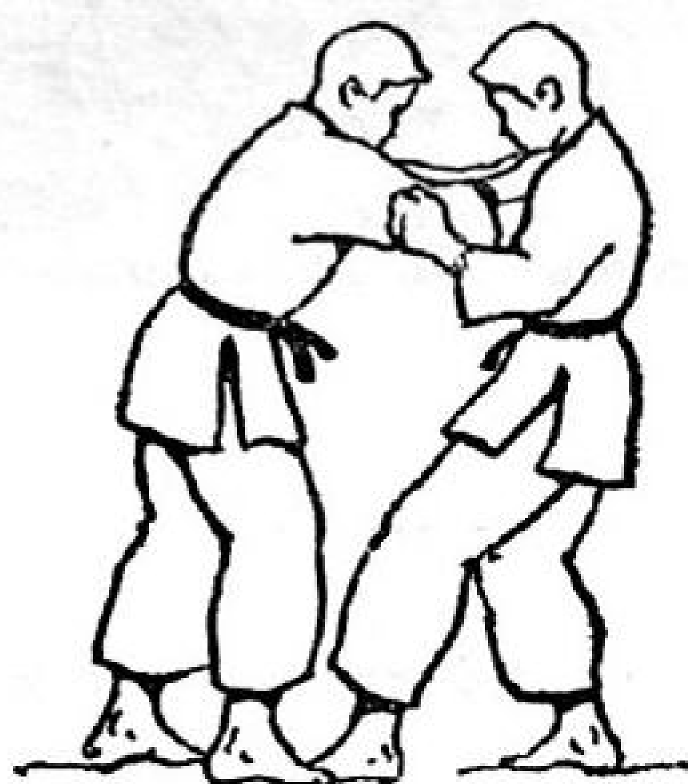


Рис. 149.

Тактична підготовка. Кидок через голову можна здійснити при обов'язковому русі суперника вперед, уперед — праворуч, уперед — ліворуч. Однак у деяких випадках можливо проведення прийому, коли суперник стоїть на місці.

1. Після взаємних атак дзюдоїсти на мить зупинилися. Атакуючий, скориставшися паузою, застосовує виведення з рівноваги. Різким ривком угору — праворуч (більше вгору) виводить суперника з рівноваги на носки. В цьому положенні дуже зручно атакувати кидком через голову.

2. Сприятливу ситуацію можна створити і з допомогою виклику. Атакуючий всім своїм виглядом (стойкою, захватом, положенням ніг) створив видимість можливої атаки кидком назад. Суперник робить крок до атакуючого, нахиляється вперед. Це також дає змогу здійснити кидок через голову.

3. Атакуючий вдається до загрози підсіканням. Імітацію (середнє між бічним і переднім підсіканням) виконують лівою ногою. Ривок угору — праворуч на мить передує підсіканню. Перебуваючи в нестійкому положенні на носку правої ноги, суперник прагне відновити рівновагу та нахиляється вперед (рис. 149). Змінюючи вихідне положення, атакуючий ставить ліву ногу в середину між ногами суперника (рис. 150). Продовжуючи ривок угору — вперед,

атакуючий сідає на татамі якомога ближче до ніг суперника, спираючись стопою правої ноги в нижню частину його живота (рис. 152). Всі дії виконують злито. Наступний перекат атакуючого на спині поєднують з випрямленням правої ноги в коліні, внаслідок чого суперник перекидається через голову атакуючого і падає на спину (рис. 152, 153). Момент падіння слід контролювати; зберігаючи захват, перевер-



Рис. 150.



Рис. 151.



Рис. 152.



Рис. 153.



Рис. 154.

нутися через голову і сісти верхи на суперника (рис. 154). Це положення зручне для виконання утримання верхи.

Можливі помилки.

1. Кидок виконують без попередньої підготовки, внаслідок чого його неможливо здійснити.

2. Ривок здійснюють зігнутими руками, внаслідок чого суперник зісковзує з ноги атакуючого.

3. Сід виконано далеко від ніг суперника. Провести прийом у такий спосіб можна лише за умови, коли суперник сильно напирає.

4. Атакуючий, перекидаючи суперника через голову, звільняє його від захвату. Це може позначитися на ефек-

тивності кидка, бо суперник має змогу впасти на коліна чи на таз.

Елементи: тактична підготовка — постановка лівої ноги, сід та упор стопою; перекидання суперника через голову.

Захисти: випрямитися, потягнути атакуючого на себе, повернутися до нього боком.

Контрприйоми: підсікання під п'ятку, виведення з рівноваги.

Варіанти.

1. Кидок через голову інколи виконують упором ногою, що імітує підсікання. Цей варіант зустрічається в ситуаціях, коли суперник, захищаючись, спрямовує зусилля у лівому передньому напрямку. Такий спосіб економніший у часі, але практика свідчить, що ефективнішим є основний прийом, описаний вище.



Рис. 155.

2. Кидок через голову можна виконувати так званим форсованим сідом під суперника. Атакуючий надзвичайно сильним ривком виводить суперника з рівноваги на носки. Це дає змогу виконати сід мало не за лінію ніг суперника; кидок проводиться швидко та ефективно.

Утримання збоку з підставлянням ноги (макура-геза гатамі).

Застосовують при наявності щільного й міцного захвату. Сприятлива умова — кидок назад. Тактична підготовка — задня підніжка захватом рукава і вилоги.

Після падіння суперника на татамі атакуючий, сидячи на правій нозі біля його голови, притискує його своїми грудьми. Голову атакуючий нахиляє до суперника (рис. 155), вагу свого тіла переносить з правого боку суперника, лівою рукою притягуючи його до себе. Для більшої стійкості ліва нога атакуючого відведена вбік.

Можливі помилки.

1. Атакуючий недостатньо переносить вагу тіла праворуч від суперника.

2. Ноги атакуючого не розведені в сторони.

3. Правою рукою атакуючий не підтягує суперника на себе.

Захисти: сповзти під атакуючого, до його ніг, ривком звільнити праву руку від захвату, відтиснути атакуючого, зачепити ногою ногу атакуючого (рис. 156).

Контрприйоми: міцно притиснути атакуючого до себе, підвести таз під нього, стати на міст, перевернути атакуючого на спину (рис. 157); утримання збоку (рис. 158), притискуючи атакуючого спиною до татамі; утримання, удушення, важіль ліктя захватом руки ногами.



Рис. 156.



Рис. 157



Рис. 158.



Рис. 159.

Варіанти контрприйомів атакуючого у відповідь на контрприйоми суперника: атакуючий, тільки-но його притиснуть спиною до татамі і навіть трохи раніше, ривком руками за себе перевертає суперника на спину (рис. 159).

Утримання впоперек захватом одягу з-під голови (муме-кашира-гатаме).

Тактична підготовка.

Сприятлива ситуація виникає після кидків через плечі, заднього підсікання, збивання заступанням та інших переворотів захватом коміра з-під голови.



Рис. 160.

Атакуючий, захопивши лівою рукою комір з-під голови, грудьми притискує суперника, який лежить на спині. Правою рукою атакуючий, залежно від ситуації, може захопити руку, стегно, пасок, гомілку, шию суперника (рис. 160). Атакуючий міцно притис-

кується грудьми до суперника і нахиляє до нього голову. Для посилення захвату спрямовує зусилля своїх рук на їх зведення.

Можливі помилки.

1. Атакуючий не досить сильно притискує суперника грудьми.
2. Голова атакуючого піднята.
3. Атакуючий не зводить рук.



Рис. 161.



Рис. 162.

Захисти: відтиснути атакуючого од своїх грудей, перенести ліву ногу через його голову, повернутися ногами до голови атакуючого.

Контрприйоми: захопити правою рукою одяг на лівому плечі атакуючого, а лівою — його комір, підбиваючи атакуючого животом, перевернути його на спину (рис. 161—162); утримання впоперек (рис. 163); важіль ліктя захватом руки ногами; удушення.



Рис. 163.

Варіанти.

1. Утримання впоперек можна виконувати стоячи на колінах (рис. 164).

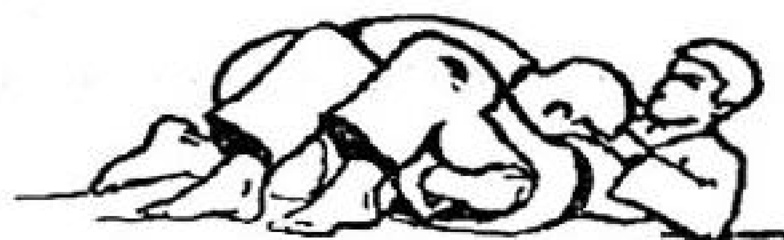


Рис. 164.

2. Залежно від обставин атакуючий може розставити ноги якнайширше або зігнути одну ногу.

Утримання впоперек захватом дальнього плеча (ката-осае-гатамі).

Один з найефективніших способів утримання суперника на спині. Виконують після вдало проведеного кидка чи перевертання.

Тактична підготовка.

Кидки вперед та перевертання, якщо кидок не оцінюють чистою перемогою — іппон.

Атакуючий добре провів кидок через спину з колін. Суперника, який падає на татамі, він переслідує утриманням впоперек захватом дальнього плеча (рис. 165). Плече

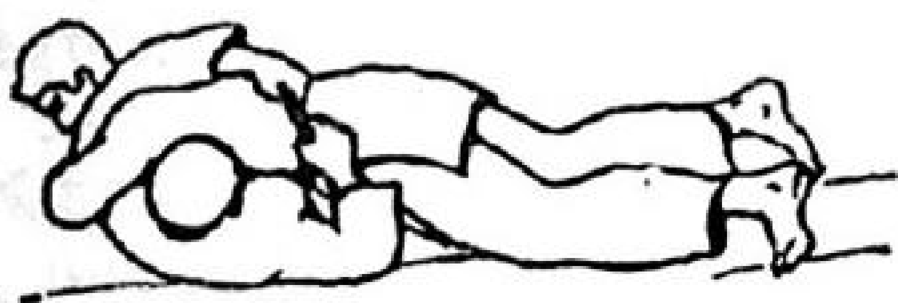


Рис. 165.

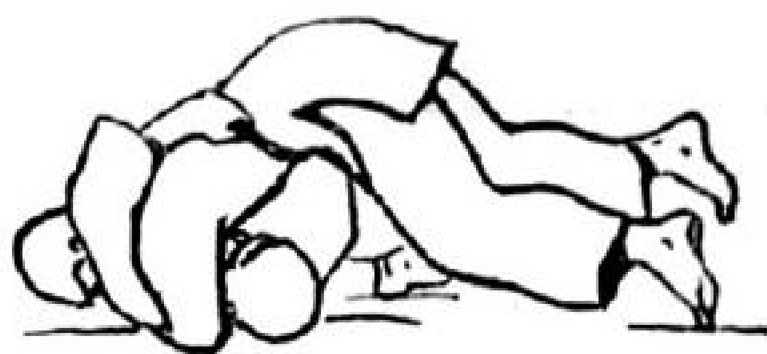


Рис. 166.

захоплюють якнайглибше, атакуючий міцно притискує суперника грудьми, ноги нарізно, голову опускають до суперника.

Можливі помилки.

1. Нещільний захват.
2. Суперник не притиснутий грудьми атакуючого, між грудьми атакуючого і суперником є вільне місце.



Рис. 167.



Рис. 168.

3. Атакуючий спрямовує свої зусилля ліворуч, сприяючи виконанню контрприйому.

Захисти: просунути руки до грудей і відтиснути атакуючого, зачепити ногою його ногу.

Контрприйоми: захопити пасок атакуючого, притиснути його до себе, сильно потягнути ліворуч — униз і, ставши на міст, перевернути його на спину (рис. 166 — 168), потім виконати утримання впоперек захватом дальнього плеча (рис. 169); важіль ліктя захватом руки ногами, удушення.

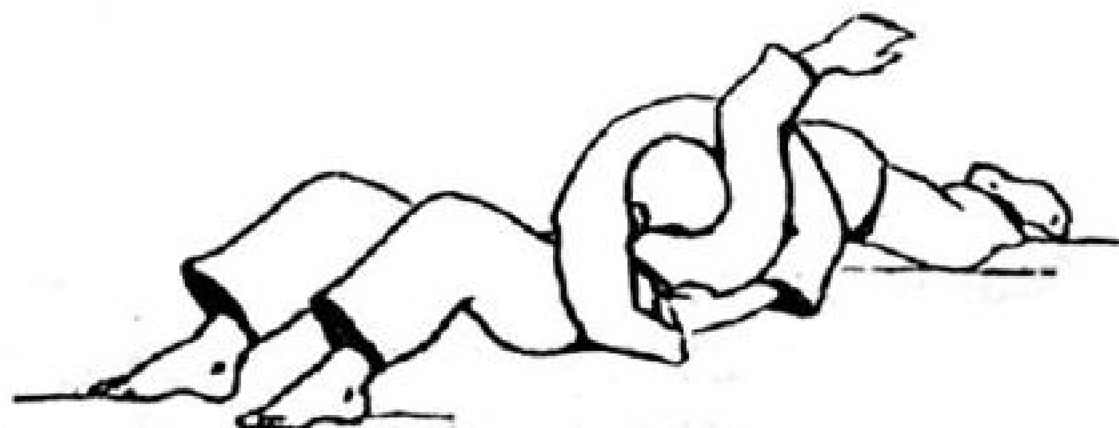


Рис. 169.

У варіантах цей прийом можна виконувати із захватом дальнього плеча та голови, із захватом обох рук тощо.

Утримання з боку голови захватом рук (ура-шітогатаме).

Ефективний спосіб утримання суперника спиною до килима. В цьому положенні йому важко вдатися до захисту.



Рис. 170.

Сприятлива умова для здійснення прийому може виникнути після перевороту суперника ривком чи кидка вперед.

Тактична підготовка. Після успішної атаки, скажімо, передньою підніжкою з коліна, атакуючий перебуває з боку голови суперника, який лежить на спині.

Захопивши руки суперника вище ліктя або за пасок, атакуючий швидко притискується до грудей (рис. 170). Для підвищення міцності захвату і кращої стійкості атакуючий ширше розставляє коліна, головне зусилля спрямовує до голови суперника.

Можливі помилки.

1. Атакуючий захоплює руки суперника нижче ліктя, внаслідок чого нещільно притискується грудьми до нього.

2. Атакуючий не спрямовує основне зусилля до голови суперника.

Захисти: відтиснути атакуючого руками од себе, перевернутися на живіт.

Контрприйоми: спертися правою ногою в плече атакуючого (рис. 171) і відштовхнутися нею, а потім і лівою



Рис. 171.



Рис. 172.

ногою (рис. 172). Звільнившися від захвату, захопити праву руку атакуючого ногами і вдатися до перегинання ліктя захватом руки ногами. В разі невдачі можна застосувати утримання збоку чи удушення.

Варіант: утримання з боку голови захватом рук можна виконувати лежачи, ноги розставити якнайширше.

Перегинання ліктя з допомогою ноги зверху (йоко-уде-гішігі).

При боротьбі лежачи цей прийом застосовують дуже часто. Найсприятливіше положення, коли атакуючий перебуває на спині, а суперник — зверху з боку ніг.


Рис. 173.

Захвати: рукава і вилоги (однойменної та різнойменної), руки і вилоги (однойменної та різнойменної), рукавів.

Тактична підготовка.

1. Загроза кидком через голову. Атакуючий починає прийом, у відповідь на який суперник тягне на себе, випростуючи руки, особливо — праву. Атакуючий використовує це для переходу на больовий прийом.

2. Загроза кидком через груди з падінням. Атакуючий ривком угору — вперед імітує кидок. Падаючи на спину, він трохи підтягує догори лікоть правої руки суперника своєю лівою рукою. Суперник, прагнучи встати, випростує

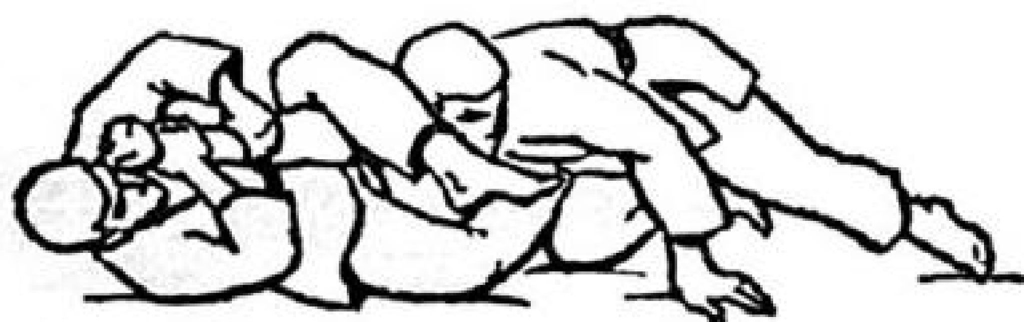

Рис. 174.


Рис. 175.

праву руку (рис. 173). Атакуючий міцно обхоплює ногами тулуб суперника, повертається на правий бік, притискує його захоплену руку до своїх грудей і починає перенесення лівої ноги через руку суперника (рис. 174). Притискуючи захоплену руку стегнами, атакуючий змінює захват своєї правої руки, переносячи його ближче до кисті, рухом рук угору перегинає лікоть суперника, допомагаючи собі ногою зверху (рис. 175).

Можливі помилки.

1. Нещільний захват суперника.

2. Атакуючий не підтягує лікоть суперника вгору, що допомагає йому зігнути руку та уникнути прийому.

3. Повертаючись на бік, атакуючий стискує руку суперника своїми стегнами.

Елементи: тактична підготовка і підтягування ліктя суперника вгору; поворот тулуба і перенесення ноги через руку суперника з перегинанням його ліктя ногою зверху.

Захисти: зігнути захоплену руку в лікті; забігаючи вбік, притиснути ногу атакуючого до його грудей.

Контрприйоми: забігаючи вбік, до голови атакуючого,— утримання збоку; відтиснути стегно атакуючого колі-



Рис. 176.



Рис. 177.



Рис. 178.

ном, перейти до утримання верхи чи до перегинання ліктя захватом руки ногами; удушення.

Варіанти.

1. Прийом можна виконувати, стоячи на колінах.
2. Прийом здійснюють не на боці, а лежачи на грудях, що в окремих випадках ефективніше.

Перегинання ліктя захватом руки двома руками на супернику, який лежить долілиць (вакі-гатамі).

У дзю-до больові прийоми здійснюють тільки при боротьбі лежачи. Однак підготовку прийому і захват можна виконувати в стойці.

Дзюдоїсти перебувають у протилежних бойових стойках (рис. 176). Атакуючий, захопивши лівою рукою праву руку суперника зверху та натискуючи вниз від себе, звільнюється од захвату (рис. 177).

Тактична підготовка.

Атакуючий захопив ліву руку суперника обома руками, ближче до кисті. Великі пальці торкаються один одного на внутрішній стороні передпліччя суперника.

Атакуючий робить крок правою носком усередину до лівої ноги суперника, а свою ліву ногу відставляє назад і повертається правим боком до нього (рис. 178). Притиснувши руку суперника до своїх грудей і відштовхнувшись нога-

ми, атакуючий збиває його на груди (рис. 179). Натискуючи правим плечем і тулубом на верхню частину плеча суперника ближче до голови і трохи піднімаючи його руку вгору, атакуючий виконує перегинання ліктя (рис. 180).

Можливі помилки.

1. Здійснення больового прийому в стойці.
2. Слабкий захват руки суперника.



Рис. 179.

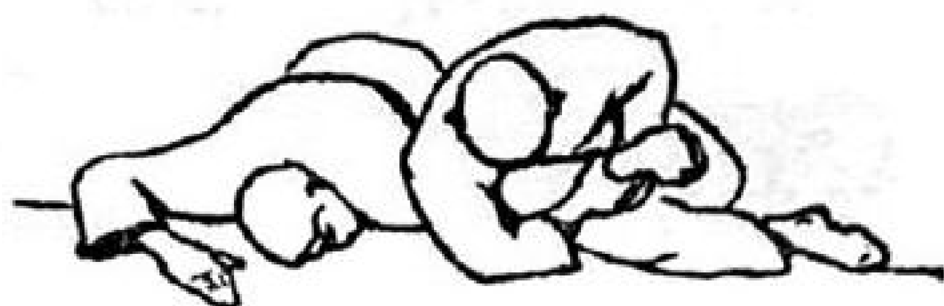


Рис. 180.

3. Атакуючий виконує збивання суперника, не повертаючись до нього боком.
4. Перегинання здійснюють, не «навантажуючи» суперника вагою свого тіла.
5. Атакуючий не виконує кінцевої дії — піднімання руки суперника вгору.

Елементи: тактична підготовка — поворот правим боком до суперника і збивання його на груди; перегинання ліктя.

Захисти: зігнути руку в лікті, потягнути атакуючого на себе, звільнитися від захвату.

Контрприйоми: кинути атакуючого захватом ноги.

Перегинання ліктя через стегно (кеза-гарамі).

Тактична підготовка.

Кидок суперника через спину (через стегно) підхватом з падінням. У кінцевій фазі кидка атакуючий опиняється збоку від суперника і притискує його до татамі своїм правим боком. Праву ногу щільно підставляє до лівого боку суперника. Захопивши лівою рукою праву руку суперника біля зап'ястка та нахиливши голову вперед до голови суперника, виконують перегинання руки через стегно (рис. 181). Спираючись на сідницю та піднімаючи стегно, підвищують ефективність прийому.

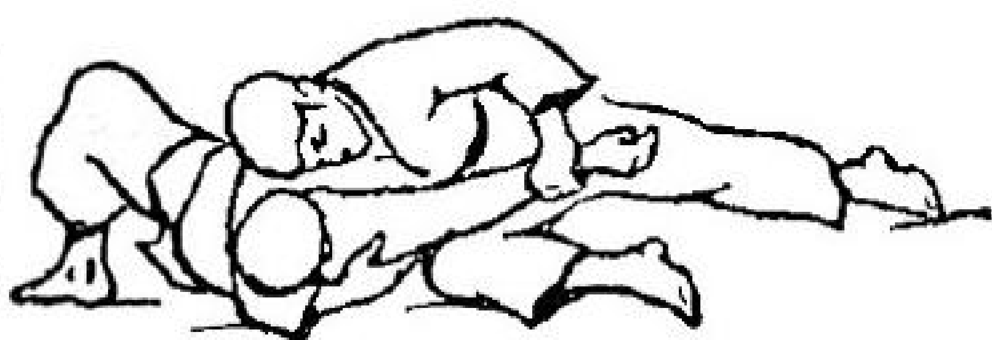


Рис. 181.

Можлива помилка: атакуючий не обхопив чи слабко обхопив суперника, що дає йому змогу повернутися на правий бік та уникнути больового прийому.

Елементи: тактична підготовка, правою рукою обхопити голову суперника, притиснути праву ногу до лівого боку; перегинання ліктя.

Захисти: забігання праворуч до ніг атакуючого, зачеп лівою ногою однойменної ноги суперника; спираючись вільною рукою в голову атакуючого, прибрати лікоть до стегна; перевернути атакуючого.



Рис. 182.



Рис. 183.

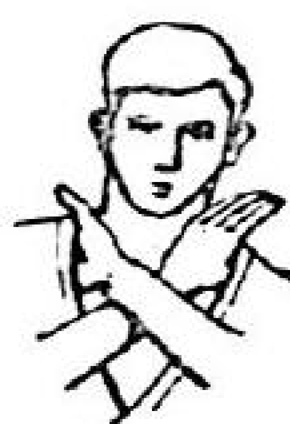


Рис. 184.



Рис. 185.

Контрприйоми: перегинання ліктя через стегно; удушення — санкіку-джіме.

Удушення схрещеними руками (гіяку-джуджі-джіме). Один з основних прийомів удушення.

Тактична підготовка.

Загроза больовим прийомом — перегинання ліктя захватом руки ногами.

Захопивши правою рукою однойменну вилогу суперника якнайглибше і лівий рукав однойменної руки, атакуючий імітує атаку больовим прийомом на захоплену руку. Суперник, захищаючись, притискує лікоть лівої руки до свого тулуба. Створюється сприятлива ситуація для захвату лівої вилоги однойменною рукою. Відпустивши лівою рукою рукав суперника, атакуючий виконує захват лівої вилоги. Спрямовуючи зусилля схрещених рук на їхне зведення, атакуючий здійснює удушення (рис. 182).

Можливі помилки.

1. Захват вилог виконують далеко від шиї.
2. Слабкі захвати.
3. Атакуючий спрямовує зусилля рук на їх зведення.

Елементи: тактична підготовка, захват другої вилоги, удушення.

Захисти: захопити руку атакуючого, позбавити його можливості виконати захват другої вилоги.

Контрприйоми: удушення схрещеними руками знизу; важіль ліктя захватом руки ногами знизу.

- *Варіанти.*

1. Прийом можна виконувати зверху, збоку, з боку голови.

2. Застосовують також способи захвату вилог схрещеними руками, як це вказано на рис. 183, 184, 185.

ПЕРШИЙ РОЗРЯД І КАНДИДАТИ В МАЙСТРИ СПОРТУ СРСР

Задній підхват (о-сото-гарі).

Кидок ефективний та динамічний, але технічно складний. Для його опанування потрібна добра фізична підготовка.

Захвати: лівою рукою—одягу під правим ліктем, правою—різнойменної вилоги на грудях (рис. 186).



Рис. 186.

Тактична підготовка.

Сприятлива ситуація для кидка — суперник рухається назад, відступає, тягне на себе.

1. Загроза кидком уперед. Суперник, намагаючись встояти, тягне назад. Створилася сприятлива умова для атаки заднім підхватом.

2. Суперник не вдається до активних дій. Володіючи доброю фізичною підготовкою, він «закрився». В такому випадку атакуючий застосовує зворотний виклик, щоб дати змогу суперникові розслабитися. Для цього атакуючий випрямляється, демонструє небажання боротися. Суперник також випрямляється і розслаблюється. Тієї ж миті атакуючий виконує задній підхват. У даному разі рух суперника назад відсутній. Однак його випрямленням можна скористатися для кидка.

3. Виклик. Атакуючий наближається до суперника, робить крок уперед, створюючи йому сприятливу ситуацію для атаки кидком уперед. Тільки-но суперник активізує боротьбу, атакуючий перехоплює ініціативу та сильним поштовхом назад — праворуч з кроком лівою до суперника виводить його з рівноваги назад (рис. 187). Поштовх збігається з початком винесення правої зігнутої ноги за

однойменну ногу суперника (рис. 188). Продовжуючи поштовх і нахиляючись до татамі, атакуючий остаточно виводить суперника з рівноваги (рис. 189). Дальший підхоплюючий рух правою ногою вверх — ліворуч (ліва нога, трохи розгинаючись в коліні, збільшує ефективність підхвату) з про-



Рис. 187.



Рис. 188.



Рис. 189.



Рис. 190.



Рис. 191.

довженням поштовху вниз сприяє повному відриву ніг суперника од татамі та чіткому падінню його на спину (рис. 190—191).

Можливі помилки.

1. Винесення ноги починають без попереднього поштовху. Це дає змогу суперникові вдатися до захисту.

2. Ліва (опорна) нога пряма, що зменшує атакуюче зусилля, знижує ефективність кидка.

3. Підхват виконують без попереднього кроку лівою до суперника. Така груба помилка також сприяє успішній протидії суперника.

4. Поштовх здійснюють не назад — праворуч, а назад. Суперник, відставляючи праву ногу в бік атаки, успішно протидіє атакуючому.

Елементи: тактична підготовка, поштовх з кроком лівою до суперника і початок винесення ноги; продовження поштовху, винесення ноги, підхват до падіння суперника.

Захисти: відставити праву ногу назад, нахилитися вперед, відштовхнути атакуючого.

Контрприйоми: задній підхват, задня підніжка під дві ноги, передній підхват, підсад стегном.

Варіанти.

1. Задній підхват, підготовлений заведенням. Атакуючий ривком по дузі праворуч — уперед заводить суперника на себе. Ривок переходить у поштовх в напрямку назад — праворуч. При виконанні цього варіанта крок лівою до суперника може бути відсутній.

2. Прийом здійснюють з попереднім стрибком лівою до суперника. Це підвищує ефективність кидка.



Рис. 192.

Бічне підсікання з падінням (йокоОточі).

Один з найпростіших, але дуже ефективний прийом. Досить часто застосовується в змагальних поєдинках.

Захвати: за рукав і вилоги (однойменну та різнойменну), за рукав і комір, за рукав і пасок спереду (збоку, ззаду), за рукав, за вилоги.

Тактична підготовка.

1. Виведення з рівноваги. Ривком ліворуч — уперед атакуючий імітує атаку кидком уперед. Суперник спрямовує зусилля в протилежному напрямку, що й створює сприятливу ситуацію для проведення справжнього прийому.

2. Загроза виведення з рівноваги поштовхом. Поштовхом назад — угору атакуючий виводить суперника з рівноваги на п'ятки (рис. 192). Суперник для відновлення стійкості робить крок правою вперед. Атакуючий активним рухом руками — правою назад — праворуч — угору, лівою униз — ліворуч — уперед — виводить суперника з рівноваги праворуч. Одночасно з кроком правою під

суперника виконує бічне підсікання стопою лівої ноги під праву ногу суперника збоку ліворуч — угору (рис. 193—194). Активним рухом тулуба вперед — ліворуч атакуючий


Рис. 193.


Рис. 194.

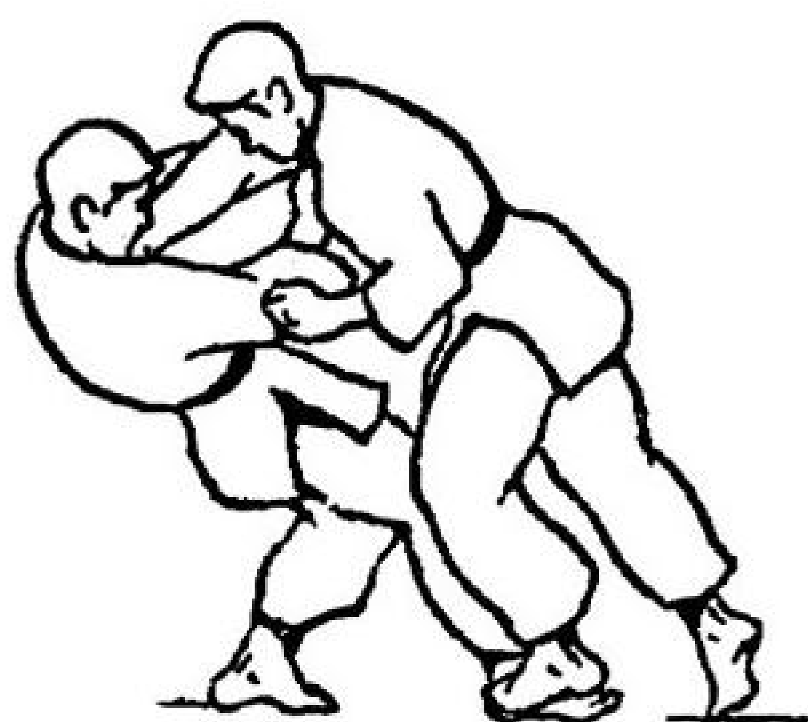

Рис. 195.


Рис. 196.

в падінні ривком рук до себе і вгору кидає суперника, розвертаючи спиною до татамі (рис. 195—196).

Можливі помилки.

1. Виконання кидка без тактичної підготовки.

2. Атакуючий підсікає ногу суперника без попереднього кроку опорною ногою йому назустріч.

3. Підсікання виконують лише зусиллям ніг; недостатній ривок руками.

Елементи: тактична підготовка, ривок руками з кроком опорної ноги, початок підсікання; продовження ривка і підсікання до падіння суперника.

Захисти: переступити через атакуючу ногу, попередньо виконавши ривок на себе, зігнувши ноги.

Контрприйоми: бічне підсікання, підбив стегном збоку під дві ноги, виведення з рівноваги поштовхом, заднє підсікання під п'ятку.

Варіанти.

1. Проведення бічного підсікання без падіння.
2. Здійснення прийому при русі суперника назад.
3. Виконання комбінованого бічного підсікання з підбивом стегном і гомілкою збоку.

Переднє підсікання з падінням (йоко-гане).

Як правило, кидки, що виконують з падінням атакуючого, значно ефективніші за ті, після яких атакуючий



Рис. 197.



Рис. 198.



Рис. 199.

залишається на ногах. Це пояснюється багатьма причинами, основна з яких — збільшення атакуючого зусилля, посилення амплітуди польоту суперника, вища оцінка за кидок основним захватом.

Захвати: за рукав і вилоги (однойменну та різнойменну), за рукав і комір, за рукав і пасок спереду (збоку, ззаду), за рукави, за вилоги.

Тактична підготовка.

1. Загроза підсіканням під п'ятку зсередини лівою ногою. Суперник відставляє ліву ногу назад і нахиляється праворуч уперед, чим сприяє проведенню справжньої атаки.

2. Загроза виведення з рівноваги поштовхом назад — угору на п'яти. Щоб зберегти рівновагу, суперник нахиляється вперед. Атакуючий з кроком правою зігнутою ногою до суперника починає ривок уперед — праворуч — униз (рис. 197—198). Виставлена вперед ліва нога атакуючого заважає суперникові вдатися до захисту (рис. 199). Атакуючий у падінні ривком до себе — ліворуч розвертає суперника спиною до татамі (рис. 200—201).

Можливі помилки.

1. Ривок виконують уперед—праворуч, не докладаючи зусилля вниз.

2. Опорна нога випрямлена.

3. Відсутній заключний ривок руками.

Елементи: тактична підготовка, крок до суперника з початком ривка; продовження ривка, розворот до повного падіння суперника.

Захисти: потягнути суперника до себе, переступити через атакуючу ногу, випрямитися.



Рис. 200.

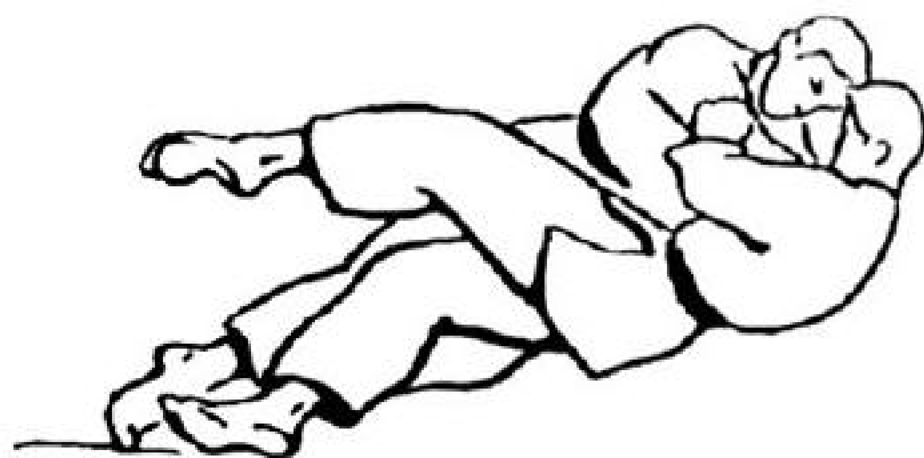


Рис. 201.

Контрприйоми: заднє підсікання під п'ятку, підбив стегном збоку, виведення з рівноваги поштовхом, підсікання під п'ятку зсередини.

Варіанти.

1. Виконання переднього підсікання без падіння атакуючого.

2. Підсікання із заміною підступання стрибком.

3. Переднє підсікання при русі суперника назад. При цьому варіанті атакуючий ривок має бути набагато сильніший.

Задній підхват під дві ноги (о-сото-гурума).

Підхвати — найпопулярніші кидки в дзю-до. Ефективність їхнього виконання залежить насамперед від уміння борця зв'язати кидок з напрямком пересування суперника. Наприклад: суперник рухається вбік — застосовують бічний підхват, суперник напирає — передній підхват, суперник відступає — задній підхват.

Захвати: за рукав і вилоги (однойменну та різнойменну), за вилоги, за рукав і пасок збоку (ззаду, спереду), за рукав і комір, за рукава.

Тактична підготовка.

1. Загроза кидком через спину. Суперник, захищаючись, випрямляється, подає таз уперед. Створюється сприятлива умова для виконання заднього підхвату під дві ноги.

2. Загроза виведенням з рівноваги. Сильним ривком атакуючий виводить суперника з рівноваги на носки вгору — вперед (рис. 202). Водночас із цим він набуває зручного положення для виконання кидка. Суперник, прагнучи зберегти рівновагу, тягне назад. Відчувши протидію, атакуючий сильним поштовхом руками назад — праворуч з кроком


Рис. 202.


Рис. 203.


Рис. 204.


Рис. 205.


Рис. 206.

лівою зігнутою ногою до різнойменної ноги суперника збиває його на п'ятки і виносить свою праву ногу за однойменну ногу суперника (рис. 203).

Активним маховим рухом правою ногою вверх під дві ноги та ривком униз — праворуч атакуючий відриває суперника од татамі (рис. 204). Розгинання опорної ноги сприяє збільшенню амплітуди польоту (рис. 205). Ривком руками вгору атакуючий спрямовує падіння суперника спиною до татамі (рис. 206).

Можливі помилки.

1. Кидок виконують без попередньої тактичної підготовки та підступання до суперника ногою.

2. Опорна нога на початку кидка пряма чи недостатньо зігнута, що зменшує атакуюче зусилля.

3. В кінцевій фазі кидка відсутній ривок руками.

Елементи: тактична підготовка, поштовх із кроком до суперника; нахил і підхват.

Захисти: нахилитися вперед, відставити праву ногу назад, виконати поштовх уперед — ліворуч.

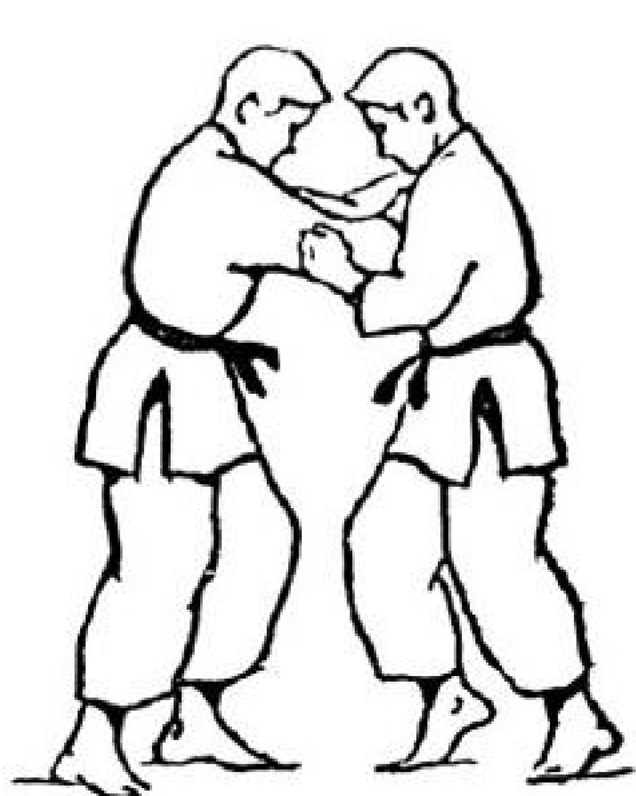


Рис. 207.

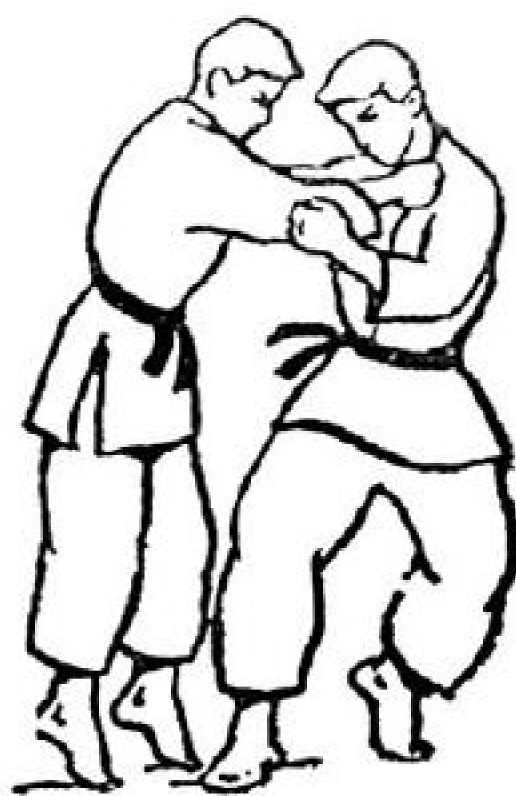


Рис. 208.



Рис. 209.

Контрприйоми: задній підхват під одну та дві ноги, задня підніжка, передній підхват під дві ноги, кидок через спину.

Варіанти.

1. Кидок можна виконати, замінивши підступання стрибком до суперника. Це посилює ефект кидка, але вимагає від атакуючого високої координації рухів.

2. Можливе виконання кидка з падінням атакуючого. Це трапляється при сильному нахилі атакуючого до татамі в протидію суперникові.

Кидок через спину з падінням (сото-маке-комі).

Застосовуючи цей прийом, атакуючий має додержувати правил безпеки. Неправильна техніка виконання кидка може призвести до ушкодження шийних хребців. Щоб запобігти цьому, треба падати тільки на бік, повернувши перед цим голову в сторону кидка.

Захвати: за рукав і вилоги (однойменну та різнойменну), за рукав і комір, за рукав і пасок спереду (збоку, ззаду), за рукави, за вилоги.

Тактична підготовка.

1. Зворотний виклик. Демонструючи відмову од активної боротьби, атакуючий дезорієнтує суперника та здійснює несподівану атаку.

2. Загроза виведенням з рівноваги поштовхом. Атакуючий поштовхом угору — назад імітує атаку виведенням з рівноваги назад — на п'ятки (рис. 207). Суперник, захищаючись, нахиляється вперед і створює сприятливу ситуацію для кидка.

Атакуючий з кроком правої до різнойменної ноги суперника виконує сильний ривок угору — вперед — право-

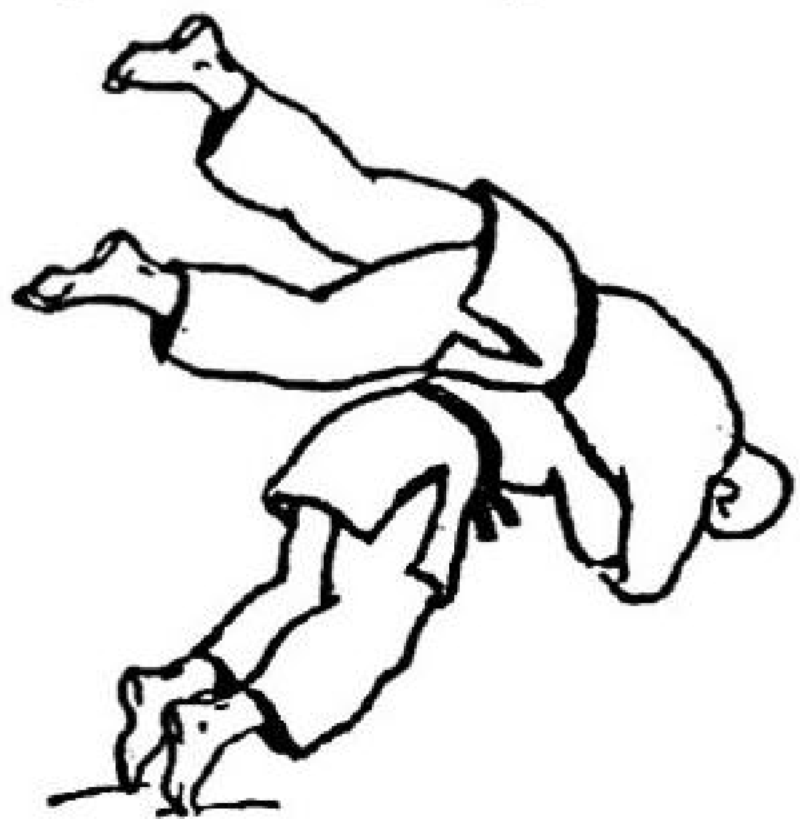


Рис. 210.

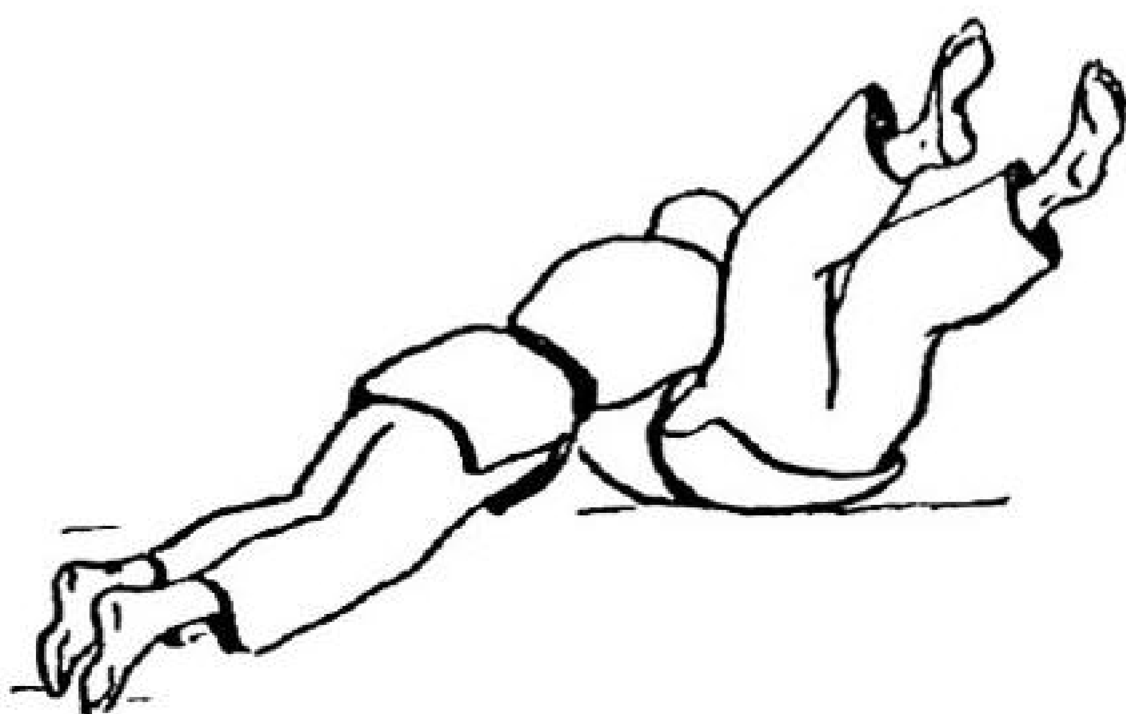


Рис. 211.

руч (рис. 208). Продовжуючи ривок і підставляючи ліву ногу до правої, атакуючий повертається до суперника спиною і міцно притискує його до себе (рис. 209). Нахиляючись уперед — ліворуч та розгинаючи ноги, атакуючий повністю відриває суперника од татамі (рис. 210). Падаючи спочатку на коліна, потім на бік, кидає його на спину (рис. 211).

Можливі помилки.

1. Поворот спиною до суперника виконують без попереднього ривка.

2. Під час повороту спиною атакуючий відштовхує суперника.

3. Нахиляючись уперед—ліворуч, атакуючий послаблює захват.

4. Кидок виконують на прямих ногах.

Елементи: тактична підготовка, ривок з кроком правою і початок повороту спиною; продовження ривка і поворот спиною, постановка лівої ноги до правої; нахил і кидок з падінням на бік.

Захисти: заступання правою та поворот обличчям до атакуючого, спертися правою рукою в спину суперника, поштовх тазом уперед, потягнути атакуючого на себе.

Контрприйоми: кидок через груди, кидок через спину або плече, передня підніжка, збивання заступанням.

Варіанти.

1. Кидок через спину без падіння.
2. Кидок через спину з падінням атакуючого на коліна.
3. Підхід до суперника виконують стрибком.

Ножиці (камі-насамі).

Застосовують не так часто, як інші прийоми, але бувають ситуації, коли саме вони приносять перемогу. Найбільш успішно користуються ножицями радянські дзюдоїсти. За технікою виконання цей прийом досить складний, тому для його опанування потрібна добра фізична підготовка та координація рухів.



Рис. 212.



Рис. 213.

Захвати: за рукав, за рукав і вилогу (однойменну та різнойменну), за комір і рукав, за рукави, за вилоги.

Тактична підготовка.

1. Загроза виведенням з рівноваги ривком. Атакуючий ривком угору — праворуч — вперед прагне вивести суперника з рівноваги на носок правої ноги. Той чинить опір у протилежному напрямку, чим створює сприятливі умови для здійснення задуманого прийому.

2. Загроза підсікання під п'ятку зсередини. Атакуючий з незначною силою імітує атаку підсіканням під п'ятку. Суперник, напружуючи м'язи правої ноги, не дає їй відірватися од татамі. Атакуючий не повертається у вихідне положення, а піднімає праву ногу вище і, спираючись підйомом в задню частину стегна суперника, сильним поштовхом назад — ліворуч — униз виводить його з рівноваги на п'ятку лівої ноги (рис. 212). Не відпускаючи захвату, атакуючий падає на спину, підставляє свою ліву ногу спочатку до лівої, а потім і до правої ноги суперника (рис. 213).

Виконуючи рухи ногами — правою назад — униз, лівою вперед — угору,— атакуючий, посилюючи ривок руками, кидає суперника на спину (рис. 214—215).

Можливі помилки.

1. Падаючи, атакуючий сідає на ногу суперника. Це може спричинити травму. Треба спочатку вивести суперника з рівноваги.

2. Падаючи, атакуючий вивільняє суперника від захвату.

3. Відсутній рух ногами.

Елементи: тактична підготовка, захват ногами та поштовх руками; ножиці з продовженням атакуючого зусилля руками до падіння суперника.



Рис. 214.



Рис. 215.

Захисти: махом правої ноги звільнитися від зачепу, відставити ліву ногу назад, нахилитися вперед.

Контрприйоми: підбив стегном ззаду, кидок захватом за ногу, переднє підсікання, кидок захватом за ноги, задня підніжка, кидок через спину чи плече, підхват — передній, задній, бічний.

Варіанти.

1. Ножиці можна проводити без попередньої тактичної підготовки, якщо суперник тягне на себе.

2. Виконання кидка стрибком.

Кидок руками з колін (сеоі отоші).

За технікою виконання аналогічний до кидка через спину і через плече.

Захвати: за рукав і вилогу (однойменну та різнойменну), за обидві вилоги, за вилогу. Сприятлива ситуація для кидка — висока стойка суперника, коли він рухається вперед.

Тактична підготовка.

1. Загроза кидком назад підсіканням під п'ятку, кидком через плече ліворуч, кидком руками з колін ліворуч.

Атакуючий ривком прагне вивести суперника з рівноваги ліворуч — уперед. Початок ривка має бути більш швидкий, ніж завершальна фаза. Суперник для збереження рів-


Рис. 216.


Рис. 217.


Рис. 218.


Рис. 219.


Рис. 220.

новаги протидіє в протилежному напрямку, що й допомагає атакуючому здійснити задуманий прийом.

2. Ефективним засобом тактичної підготовки є зворотний виклик. Імітуючи небажання вдаватися до активних дій, атакуючий викликає наступальну реакцію суперника і здійснює кидок руками з колін. Різким і сильним ривком праворуч—уперед атакуючий виводить суперника з рівноваги на носок правої ноги (рис. 216). З кроком правої до різнойменної ноги суперника атакуючий переставляє свою ліву ногу по дузі ліворуч — назад і повертається боком до нього (рис. 217). Продовжуючи ривок круто вниз, посилює його ефектив-


Рис. 221.

ність падінням на коліна (рис. 218—219). Нахиляючись до татамі, сприяє остаточній втраті суперником рівноваги (рис. 220). Ривком до себе — вгору атакуючий спрямовує падіння суперника спиною на татамі (рис. 221).

Можливі помилки.

1. Виводячи суперника з рівноваги ривком, атакуючий пропускає момент, коли ривок треба різко спрямувати вниз. Це призводить до затягування кидка, знижує його ефективність.

2. В кінцевій фазі кидка відсутній ривок до себе і вгору. Це спричиняє падіння суперника не на спину, а на бік чи на груди.

Елементи: ривок праворуч — уперед з перестановкою лівої ноги і поворотом тулуба; продовження ривка праворуч — уперед — униз із нахилом уперед до падіння суперника на спину.

Захисти: випрямитися, виставити праву ногу вперед, потягнути атакуючого до себе.

Контрприйоми: кидок через плече з колін, передня підніжка, кидок захватом за ногу.

Варіанти.

Виконання кидка при пересуванні суперника вбік. Виведення з рівноваги здійснюють ривком униз без повороту тулуба та перестановки ніг.

«Млин» (ката-гурума).

У сучасному дзю-до цей прийом застосовують менше за інші, хоч він і досить ефективний. Ним користуються, як правило, дзюдоїсти з доброю фізичною підготовкою. Особливо високі вимоги ставить «млин» до м'язів спини та ніг. Часто до нього вдаються при боротьбі проти суперників, які переважають у зрості. Серед радянських спортсменів найкраще володіє цим прийомом чемпіон країни Є. Солодухін.

Захвати: рукава або вилоги та ноги, коміра та ноги. Їх можна виконувати при пересуванні в будь-якому напрямку, залежно від виду захвату. При захваті, наприклад, одягу лівою рукою під правим ліктем, а правою — одноіменної ноги сприятливою умовою для атаки є пересування суперника вперед, пряма стойка.

Тактична підготовка.

1. «Млин» можна провести, застосувавши зворотний виклик. Атакуючий випрямляється, демонструє своєю поведінкою небажання атакувати, відступає. Суперник, кори-

стуючись перепочинком, також випрямляється і робить крок до атакуючого. Виникає сприятлива ситуація для атаки.

2. Виклик. Звільнившись від захвату лівої руки суперника, атакуючий випрямляється. Суперник вдається до активних дій, прагне відновити захват. Тільки-но він протягне руку для захвату з кроком уперед, атакуючий нирком під неї виконує захват суперника.


Рис. 222.

3. Загроза виведенням з рівноваги поштовхом. Поштовхом назад — праворуч атакуючий виводить суперника з рівноваги. Останній у протидії робить крок уперед і випрямляється (рис. 222). В темп руху суперника атакуючий виконує сильний ривок угору — вперед — ліворуч з одночасним кроком правою ногою під суперника (права рука атакуючого спрямована до однойменної ноги суперника, рис. 223). Згинаючи ноги (більше ліву), атакуючий продовжує ривок і захоплює праву ногу суперника (необхідна умова при виконанні ривка — прямий тулуб, рис. 224). Захо-


Рис. 223.


Рис. 224.


Рис. 225.

пивши ногу суперника зсередини і притискуючи його тулуб до своїх плечей, атакуючий випрямляє ноги, відриваючи суперника од татамі (рис. 225). Нахиляючись ліворуч — униз, атакуючий розпускає захват, правою рукою та кидає суперника спиною на татамі (рис. 226—227).

Можливі помилки.

1. У момент ривка атакуючий нахиляється до суперника і відштовхує його назад, унаслідок чого сам втрачає рівновагу.

2. Захопивши ногу суперника, атакуючий сильно нахиляє тулуб до татамі, що знижує ефективність кидка.

3. Слабкий ривок руками дає суперникові змогу вдатися до захисту.

Елементи: тактична підготовка, ривок з кроком правою до суперника; продовження ривка із захватом ноги; скидання суперника на татамі.

Захисти: відставити праву ногу назад, нахилившись уперед; захопити праву руку суперника.



Рис. 226.



Рис. 227.

Контрприйоми: переднє підсікання, виведення з рівноваги ривком, зачеп ізсередини, зачеп іззовні, кидок підсадом.

Варіанти.

1. Виконання кидка без попереднього кроку під суперника. Цього досягають виведенням його з рівноваги сильним ривком уперед.

2. Прийом виконують постановкою лівої ноги на коліно (або на обидва коліна) і наступним захватом суперника на плечі. За часом цей варіант значно довший.

3. Скидання суперника на татамі здійснюють з попереднім поворотом тулуба на 90°. Це збільшує амплітуду польоту, підвищує ефективність кидка.

4. Кидок виконують з падінням, коли суперник, захищаючись, обхоплює ногами праву руку атакуючого.

Кидок через груди, сідаючи (укі-ваза).

Один з найпопулярніших прийомів у дзю-до. Застосовують при русі суперника вперед. За структурою являє щось середнє між підсіканням і кидком прогином. Ним користуються японські і європейські дзюдоїсти.

$4+^1/_2$ 1421

Захвати: за рукав і вилоги (однойменну та різнойменну), за рукав і комір, за рукава, за рукав і пасок збоку (ззаду), за вилогу і тулуб.

Тактична підготовка.

1. Загроза виведенням з рівноваги поштовхом. Атакуючий поштовхом правої назад — ліворуч виводить суперника з рівноваги на ліву п'ятку. Той, захищаючись, відставляє ліву ногу назад і нахиляється вперед. Виникає сприятлива умова для атаки кидком через груди, сідаючи.

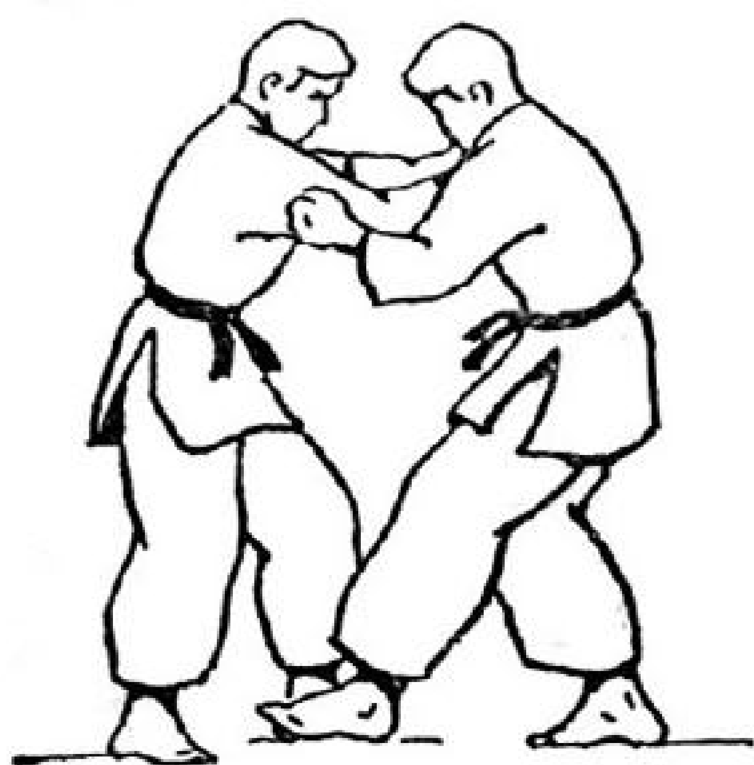


Рис. 228.



Рис. 229.



Рис. 230.



Рис. 231.

2. Загроза підсіканням під п'ятку зсередини. Імітуючи лівою ногою підсікання під однойменну ногу суперника зсередини, атакуючий виконує невеликий поштовх правою рукою назад — праворуч — униз (рис. 228). Суперник, захищаючись від підсікання, прибирає ліву ногу по дузі назад і, природно, нахиляється вперед, «напирає» на атакуючого.

Атакуючий сильним ривком виводить суперника з рівноваги вгору — вперед — праворуч (рис. 229). Втрата суперником стійкості сприяє продовженню ривка з сідом

на татамі (рис. 230). Тягнучи суперника за собою, атакуючий притискує його до грудей, підбиває животом і грудьми вгору — праворуч — за себе (рис. 231). Відштовхуючись правою ногою, атакуючий кидає суперника на татамі (рис. 232—233).

Можливі помилки.

1. Атакуючий сідає на килим перед ривком чи виконує його з недостатньою силою.

2. Атакуючий не притискує суперника до грудей.



Рис. 232.

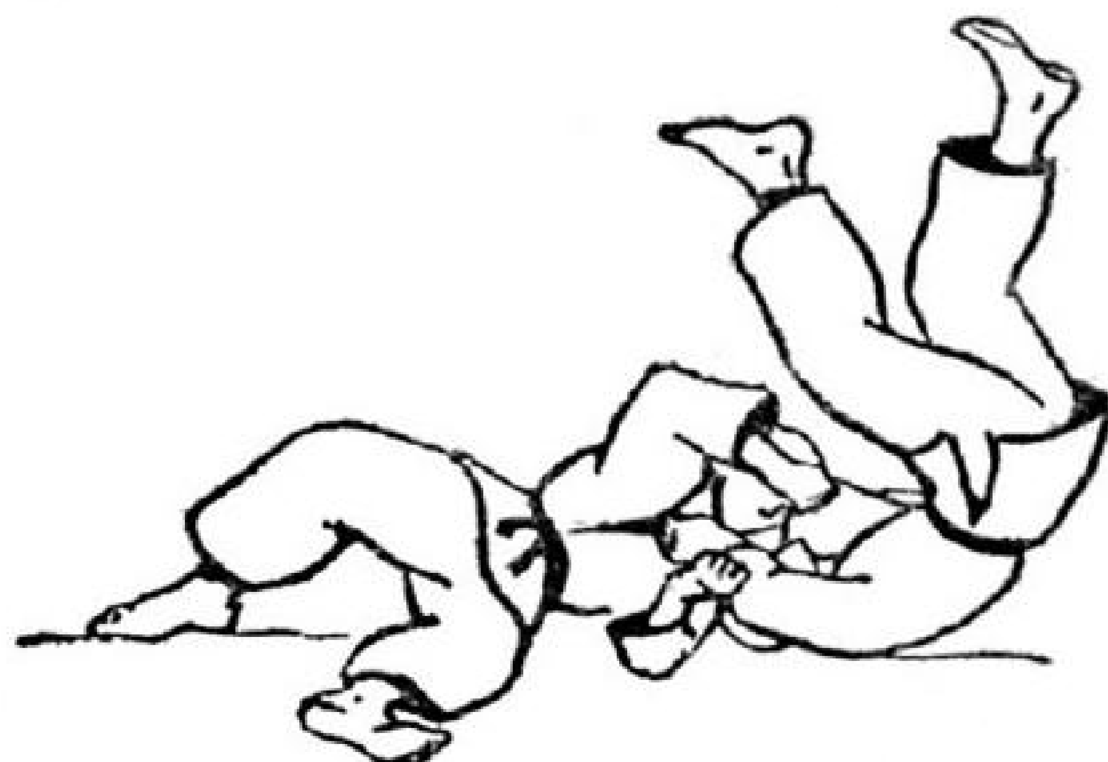


Рис. 233.

3. Відсутність підбиву вгору — праворуч — на себе чи підбив недостатньо сильний.

Елементи: тактична підготовка — ривок і сід на татамі; продовження ривка та підбиву до падіння суперника на татамі.

Захисти: виконати ривок, зігнути ноги, виставити праву ногу вперед.

Контрприйоми: виведення з рівноваги поштовхом, задня підніжка, збивання.

Варіанти.

1. Кидок через груди сідаючи можна виконувати з підніжкою, що підвищує ефективність прийому.

2. Виконання кидка після підсікання.

3. Комбінація кидка з зачепом.

Кидок через груди захватом паска (ура-наге).

Застосовують не часто, але ефективно. Головне — добре виконати захват.

Захвати: за пасок ззаду (ззаду — збоку), за руку і тулуб.

Тактична підготовка.

1. Зворотний виклик. Суперник скутий, неохоче атакує сам і добре захищається. Атакуючий демонструє відмову од боротьби, викликає його на активні дії.

2. Виклик. Атакуючий випрямляється, немов даючи змогу суперникові атакувати виведенням з рівноваги поштовхом. Суперник робить крок правою вперед, готується до кидка (рис. 234). Атакуючий випереджає його, виконує захват. Кроком лівою за праву ногу суперника, трохи присідаючи, нирком під праву руку захоплює його за пасок правою рукою спереду, лівою — ззаду (рис. 235).



Рис. 234.



Рис. 235.

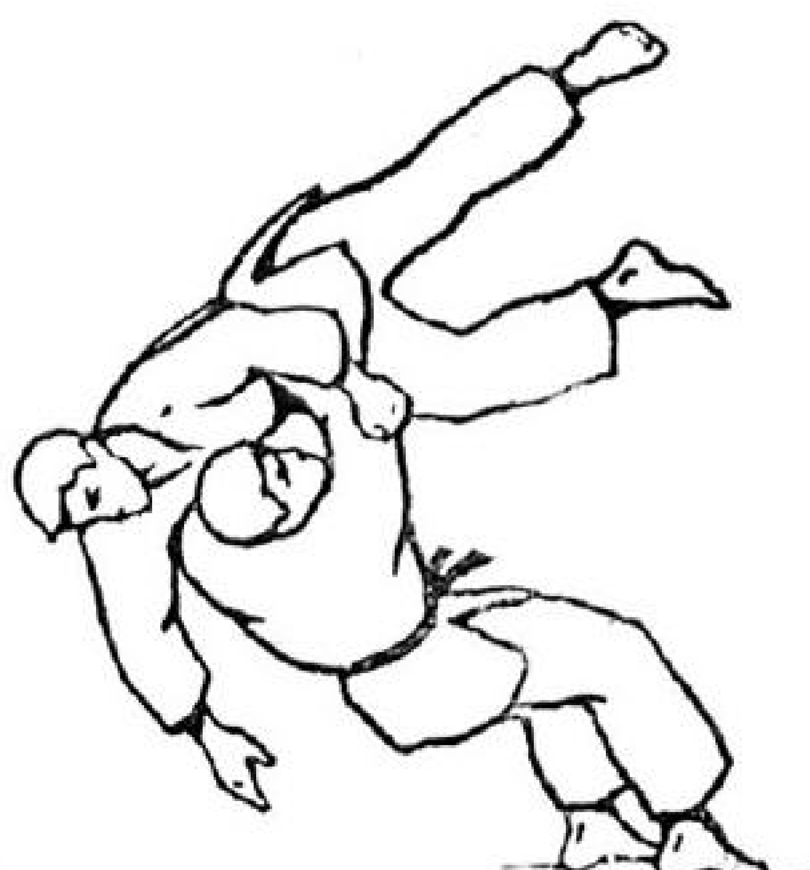


Рис. 236.



Рис. 237.

Притискуючи суперника до себе та нахиляючись назад, атакуючий підбиває його грудьми та животом угору (рис. 236). Нахиляючись назад — праворуч, атакуючий кидає суперника на татамі (рис. 237). Розгинання ніг підвищує ефективність кидка.

Можливі помилки.

1. Виконуючи захват, атакуючий відштовхує суперника.

2. Ноги атакуючого при виконанні захвату прямі, тулуб нахилений до суперника.

3. Відсутній підбив грудьми та животом; атакуючий проводить кидок лише руками.

Елементи: тактична підготовка, крок до суперника і захват; нахил назад з підбивом до падіння суперника на спину.

Захисти: зігнути ноги в колінах, спертися руками в груди атакуючого, відштовхнути його.

Контрприйоми: кидок через груди, збивання заступанням, зачеп ізсередини, підсікання під п'ятку зсередини, задня підніжка, кидок підсадом гомілкою.

Варіанти.

1. Виконання кидка без тактичної підготовки.

2. При русі суперника вперед і доброму підбиві прийом можна виконати без падіння атакуючого.

Передній підхват під дві ноги (о-гуруми).

Найефективніший з групи підхватів. На змаганнях з дзю-до застосовують дуже часто. Протягом тривалого часу



Рис. 238.



Рис. 239.



Рис. 240.

неперевершеними майстрами цього прийому були японці, нині ним успішно користуються і європейські дзюдоїсти.

Захвати: за рукав і комір, за рукав і вилогу (однойменну та різнойменну), за рукав і пасок спереду (збоку, ззаду), за рукави, за вилоги.

Тактична підготовка.

1. Загроза кидком через спину. Атакуючий, не змінюючи захвату, імітує ривок назад — ліворуч з одночасним невеликим кроком правою ногою до суперника. Той, захищаючись, протидіє вперед — праворуч (рис. 238). У той же момент сильним ривком угору — праворуч атакуючий виводить суперника з рівноваги на носки. Зігнута в коліні ліва нога рухається по дузі назад — ліворуч якомога глибше під суперника. Перестановку ноги супроводжують поворотом спиною до суперника (рис. 239).

Притискуючи суперника до себе і нахиляючись ліворуч — униз, атакуючий виносить праву ногу за однойменну ногу суперника (рис. 240). Маховим рухом стегном

угору з продовженням нахилу вперед — ліворуч атакуючий відриває суперника од татамі (рис. 241). Поворот голови ліворуч і деяке розгинання опорної ноги підвищують ефективність кидка (рис. 242—243).

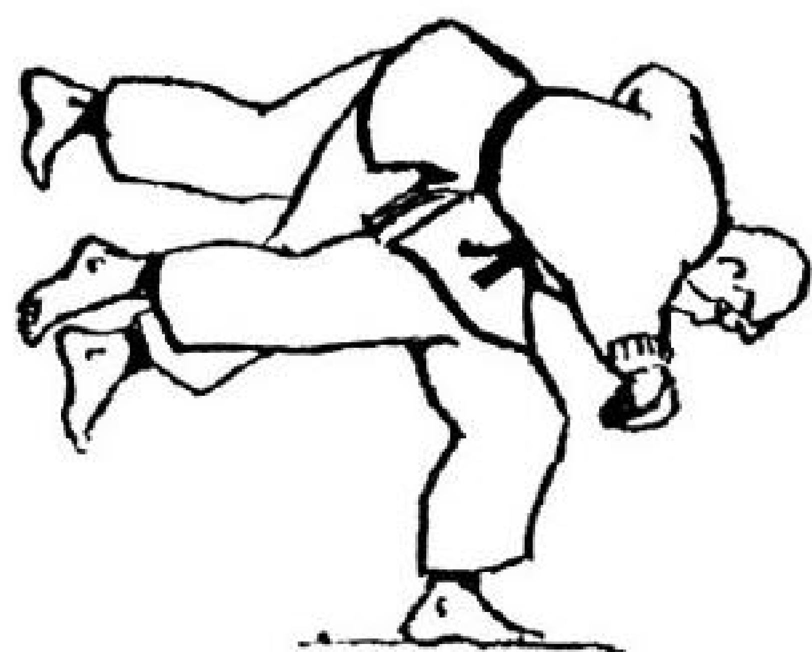


Рис. 241.

Можливі помилки.

1. Підхват виконують без виведення суперника з рівноваги.
2. Атакуючий не підставляє опорну ногу під суперника чи ставить її не глибоко.
3. Опорна нога атакуючого пряма чи недостатньо зігнута.
4. Атакуючий не притискує суперника до себе.
5. Атакуючий нахиляється вперед — це небезпечно.

Елементи: тактична підготовка, ривок руками з постановкою опорної ноги і початком повороту спиною; продовження ривка і поворот спиною з підхватом до падіння суперника.



Рис. 242.



Рис. 243.

Захисти: зігнути ноги в колінах, подати таз уперед, потягнути атакуючого на себе.

Контрприйоми: кидок через груди, кидок через спину, збивання заступанням, підбив стегном, передня підніжка.

Варіанти.

1. Підхід до суперника виконують стрибком. Застосовують при русі суперника вперед.
2. Передній підхват здійснюють при русі суперника назад. Можливий при виконанні дуже сильного ривка.

Кидок через груди захватом за тулуб ззаду (йоко-гурума). У дзю-до здебільшого застосовують захвати за одяг — кімоно і брюки. Та бувають випадки, коли кидок здійснюють захватом за тулуб, шию, ноги тощо. Як правило, ці прийоми виконують у боротьбі на близькій дистанції, впритул. Ними добре володіють радянські дзюдоїсти. Саме таким прийомом олімпійський чемпіон Шота Чочішвілі виграв у англійця Джексона, після перемоги над японцем Сасахара.



Рис. 244.



Рис. 245.



Рис. 246.

Захвати: за рукав і пасок збоку (ззаду), за рукав і тулуб, за тулуб і вилоги, за комір і тулуб.

Тактична підготовка.

1. Виклик. Атакуючий, нахиляючись до татамі, дає змогу суперникові захопити свій пасок ззаду. Суперник простягає руку. Атакуючий ухиляється вбік і нирком за суперника захоплює його тулуб ззаду.

2. Атакуючий знає, що суперник застосує кидок уперед (передній підхват), може скористатися ним для проведення кидка через груди захватом тулуба.

У такому разі, щоб викликати суперника на спробу атакувати переднім підхватом, атакуючий випрямляється і трохи нахиляється до нього. Суперник починає атаку (рис. 244). Але атакуючий, випрямившись і згинаючи ноги в колінах, подає таз до нього. Лівою рукою захоплює його тулуб, сильно притискуючи суперника до грудей (рис. 245). Підбиваючи його тазом і нахиляючись назад, атакуючий відриває його од татамі (рис. 246). Розвертаючись ліворуч — назад, кидає суперника на спину та притискується до нього грудьми для проведення утримання (рис. 247—248).

Можливі помилки.

1. При випрямленні атакуючий не згинає ніг.

2. Атакуючий слабо притискує суперника до своїх грудей.

3. Кидок виконують переважно руками, без підбиву тазом.

Елементи: тактична підготовка, випрямлення і відрив суперника од татамі; підбив тазом до падіння суперника на спину.

Захисти: відштовхнутися од атакуючого, повернутися до нього грудьми і зачепити стопою ногу атакуючого, а



Рис. 247.



Рис. 248.

другу свою ногу винести позад атакуючого для маневрування.

Контрприйоми: задня підніжка, зачеп ізсередини.

Варіанти.

1. Кидок виконують інколи без падіння атакуючого. Після підбиву суперника тазом повернутися до нього грудьми і трохи відійти вбік.

2. Якщо суперник перебуває далеко від атакуючого, то для підвищення ефективності кидка в момент випрямлення тулуба слід зробити до нього крок тією ногою носком у середину, в сторону якої проводиться кидок.

Утримання впоперек захватом ноги (йоко-шіго-гатаме).

Тактична підготовка.

Кидок через плече захватом руки і стегна, а також інші прийоми, внаслідок яких створюється сприятлива ситуація для утримання впоперек.

Суперник лежить на спині. Атакуючий, захопивши правою рукою різнойменну ногу суперника зсередини, а лівою — рукав однойменної руки, притискує його груди-

ми до татамі (рис. 249). Голова притиснута до грудей суперника, вагу свого тіла атакуючий розподіляє рівномірно. Для посилення ефекту утримання можна з'єднати руки в замок чи правою рукою захопити рукав лівої руки суперника.

Можливі помилки.

1. Атакуючий не притискує голову до грудей суперника.

2. Сильно розставивши ноги, атакуючий дає змогу суперникові виконати зачеп ногою.

3. Атакуючий нерівномірно розподіляє вагу тіла, сповзає до татамі з лівого боку суперника.

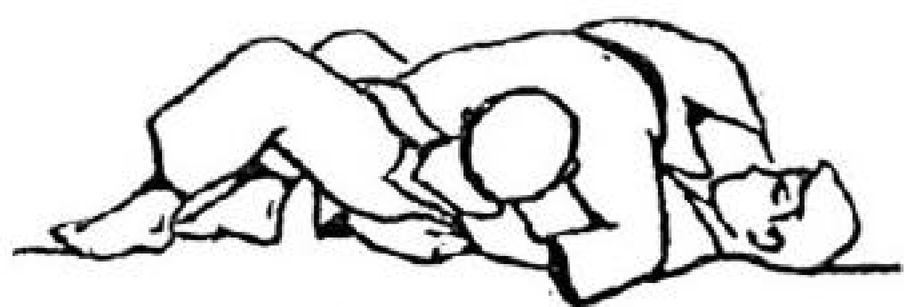


Рис. 249.

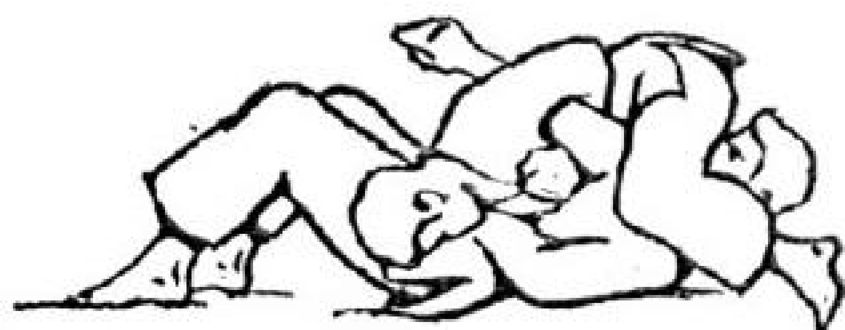


Рис. 250.

Захисти: відтиснути рукою голову атакуючого вниз, захопити її ногою і відвести до повного звільнення від захвату; віджати атакуючого руками від себе; зачепити ногою ногу атакуючого.

Контрприйоми: захопивши руками тулуб атакуючого і ставши на міст, перевернути його на спину — утримання впоперек; перегинання ліктя захватом руки ногами; удушення руками навхрест.

Варіанти.

1. Утримання впоперек, стоячи на колінах.

2. Те ж саме із захватом голови лівою рукою.

Перегинання ліктя захватом руки під пахву (гізагатаме).

Найчастіше застосовують дзюдоїсти з доброю фізичною підготовкою. Виконують при переході від утримання збоку захватом руки та однойменної вилоги.

Тактична підготовка.

1. Загроза удушенням. Атакуючий захопив праву руку суперника під пахву своєї лівої руки, а правою рукою однойменну вилогу. Нахиляючись до татамі з лівого боку суперника, імітує початок удушення. Щоб не втратити стійкості, атакуючий переставляє ліву ногу за голову суперника. Останній, уникаючи удушення (рис. 250), прагне звільнити захоплену вилогу своєю лівою рукою. Випрямляючи праву руку, він сприяє створенню умови для виконан-

ня больового прийому. Атакуючий, повертаючись у вихідне положення, виконує перегинання ліктя захватом правої руки суперника під пахву. Для поліпшення захвату атакуючий своєю лівою рукою захоплює одяг на своїх грудях або свою праву руку біля ліктьового згину.

Нахиляючись правим боком до суперника, він притискує його до татамі. Рухом лівою рукою вгору виконує больовий прийом (рис. 251). Ребро передпліччя лівої руки атакуючого перебуває під ліктем правої руки суперника. Атакуючий рух здійснюють прогинанням у грудях і попереку.



Рис. 251.

2. Загроза утриманням збоку захватом руки під пахву та одноіменної вилоги. Цей захват для проведення утримання не дуже щільний. Тому суперник, прагнучи звільнитися, повертається на правий бік, але захоплена рука перешкоджає йому. Тоді він намагається повернутися на лівий бік. Атакуючий, піднімаючись, виконує больовий прийом.

Можливі помилки.

1. Захват руки під пахву виконують так, що передпліччя атакуючого перебуває нижче або вище від ліктя суперника.

2. Атакуючий не притискує суперника боком до татамі.

3. Атакуючий не посилює прийом захватом свого одягу чи руки.

Елементи: захват, тактична підготовка, проведення больового прийому.

Захисти: звільнити захоплену руку, зігнути руку в лікті, притиснути руку до грудей, перешкоджаючи виконанню захвату, захопити атакуючого ногами.

Контрприйоми: просунути стегно під атакуючого і, захопивши тулуб, перевернути його на спину; утримання збоку, удушення, важіль ліктя захватом руки ногами.

Варіанти.

1. Перегинання ліктя захватом руки під пахву з боку голови або з боку ніг.

2. Прийом виконують лягаючи на лівий бік після загрози удушенням. В такому випадку атакуючий не повертається у вихідне положення.

Перегинання ліктя накладанням руки з положення знизу (уде-гатаме).

У поєдинку часто виконують кидки, внаслідок яких обидва дзюдоїсти опиняються в положенні лежачи. Однак ці дії судді не оцінюють. Наприклад, атакуючий зробив підсікання, але не зовсім добре підірвав суперника руками. Суперник впав на коліна, а атакуючий під впливом його ваги завалився на одну сідницю. Обидва перебувають у дуже нестійкому положенні, але вигідніше — все ж у суперника. Він контратакує.

Кистями обох рук захопити атакуючого біля ліктьового згину руки, яка тримає комір кімоно. Нахиливши голову вбік і піднявши своє плече, затиснути кисть атакуючого між головою і плечем, правою ногою спертися в живіт (рис. 252). Притискуючи руки до своїх грудей і згинаючись, виконати больовий прийом (рис. 253).


Рис. 252.


Рис. 253.

Можливі помилки.

1. Підтягування атакуючого за руку до себе. Дзюдоїст хоче швидко наблизитися до нього.
2. Недостатньо міцно затиснута кисть головою і плечем.

Елементи: міцно притиснути до живота праву зігнуту ногу (права нога має створювати гострий кут, коліно висунуте якомога більше вперед); натискуючи на лікоть, виконати больовий прийом.

Захисти: при падінні не залишати пряму руку в захваті на комірі, розпустити захват, розвернути кисть долонею до себе; лягти на спину, ноги підтягнути до грудей, спертися колінами в груди чи живіт суперника.

Контрприйоми: лягти на бік, правою рукою захопити праву п'ятку суперника зсередини, лівою ногою відбити його під праву ногу ззовні, перевести на утримання впоперек.

Удушення ногами (санкаку джіме).

Застосовують після невдалої спроби провести больовий прийом перегинання ліктя захватом руки між ногами.

Суперник скинув рукою ногу атакуючого з шиї. Забігаючи ногами в бік скинутої ноги, суперник прагне лягти спиною на живіт атакуючого. Останній підтягує його до себе та обхоплює ногами навкруг шиї (рис. 254) так, щоб до неї була щільно притиснута внутрішня частина стегна, а гомілка перекривала шию попереду. Підколінним згином лівої ноги захопити гомілковостопний суглоб зверху (рис. 255), створюючи навкруг шиї потужну петлю.



Рис. 254.

Якщо удушення недостатнє, можна перейти на больовий прийом, захопивши суперника за руку і перегинаючи її в лікті (рис. 256).

Можливі помилки.

1. Слабкий обвив стопи підколінним згином.
2. Стегно недостатньо щільно обвило шию.



Рис. 255.

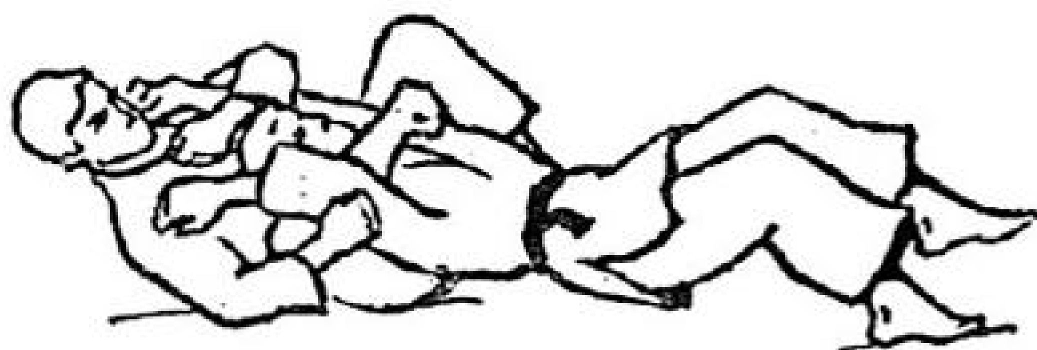


Рис. 256.



Рис. 257.

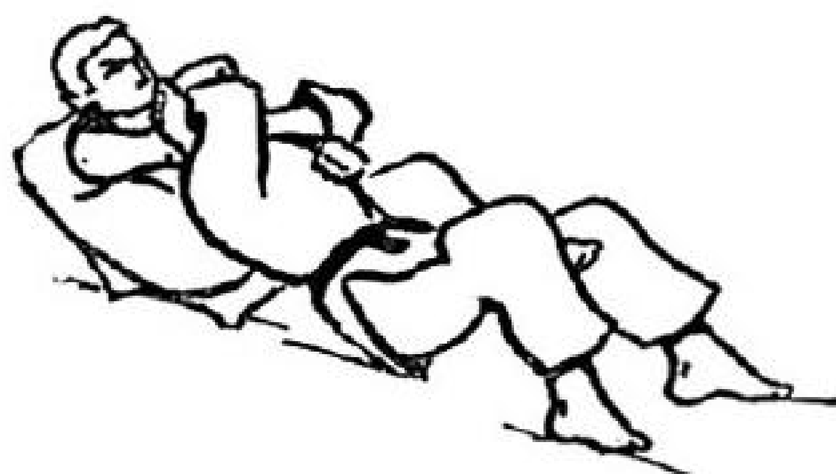


Рис. 258.

Захисти: вільною рукою захопити за штанину атакуючого, відштовхуючи його од себе, розвернутися грудьми в бік ноги атакуючого, яка лежить на грудях.

Варіанти.

1. Суперник опинився на грудях атакуючого. Останній обхоплює тулуб суперника ногами, спираючись ними в тазостегнові згини. Лівою рукою з-під лівої руки суперника атакуючий захоплює праву вилогу (рис. 257), передпліч-

чям правої руки спирається в потилицю, а підошовною частиною правої стопи — в ліктьовий згин однойменної руки (рис. 258). Розірвавши захват, атакуючий перекидає ногу суперника через шию (рис. 259). Обхоплюючи підколінним згином лівої ноги свою праву стопу зверху, атакуючий виконує удушення або больовий прийом на лікоть (рис. 260).

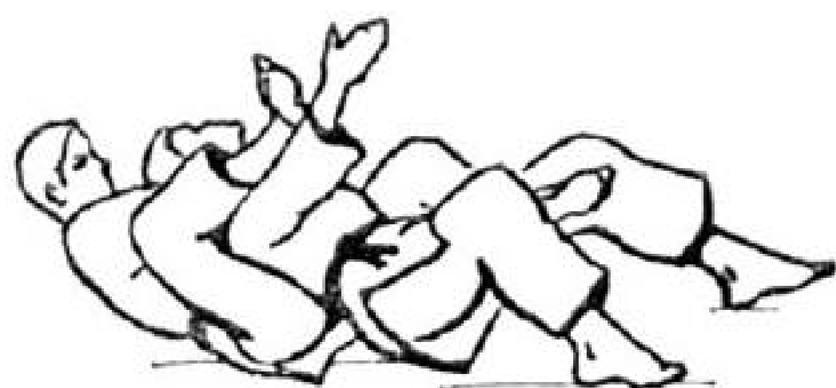

Рис. 259.


Рис. 260.

2. Лежачи знизу, атакуючий руками навхрест захоплює вилоги кімоно суперника для виконання удушення навхрест. Суперник, прагнучи звільнити одну з рук (ліву), прибирає її і захоплює атакуючого за праве стегно ззовні. Атакуючий обхоплює стегном правої ноги шию суперника збоку і гомілкою на потилиці (рис. 261). Підтягуючи суперника за праву руку, стискує шию (рис. 262).


Рис. 261.


Рис. 262

Ковзне удушення захватом вилоги (окурі-ері-джіме).

Атакуючий провів у стойці неповноцінне переднє підсікання, збив суперника на коліна. Створилася ситуація для застосування ковзного удушення захватом вилоги.

Атакуючий нахиляється, захоплює суперника за плечі і, сідаючи, тягне його на себе. Лягаючи на спину, захоплює одяг лівою рукою під лівим плечем суперника і праву вилогу на його грудях (рис. 263). Суперник має перебувати між ногами атакуючого. Спираючись ногами в стегна суперника, атакуючий не дає йому змоги повернутися.

Правою рукою атакуючий обхоплює шию суперника і пальцями захоплює комір куртки з лівого боку (рис. 264). Спираючись ногами в стегна суперника, атакуючий лівою рукою тягне вилоги куртки вниз до себе, а правою — ковзним рухом від лівого плеча суперника до правого



Рис. 263.

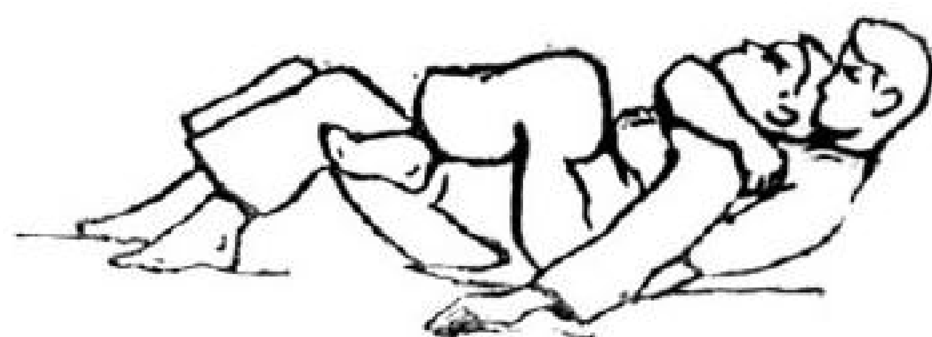


Рис. 264.

стискує його шию. Затягуючи створену петлю, проводять прийом до визнання суперником поразки.

Можливі помилки.

1. Недостатньо добре зафіксований ногами тулуб суперника.

2. Удушення виконують лише правою рукою, ліва бездіяльна.

Елементи: затягуючи суперника на себе, сісти на сідниці, ноги розвести в сторони, де має перебувати тулуб су-



Рис. 265.



Рис. 266.

перника; затягування петлі: руки тягнуть на себе, ноги відштовхують суперника.

Захисти: захопити атакуючого за зап'ястя лівої руки, підтягнути її під пахву і затиснути, не даючи змоги виконати удушення. Правою рукою захопити правий рукав атакуючого і тягнути вниз, уникаючи можливості утворення петлі. Прибрати голову з-під руки атакуючого, притиснутися нею до його правого плеча.

Контрприйоми: больовий прийом—перегинання ліктя.

Варіантом цього прийому є удушення катага-джіме. В момент коли суперник вдався до захисту — захопив атакуючого за зап'ястя лівої руки і підтягнув її під пахву, останній відпускає захват лівою рукою вилоги та за-

водить свою руку за голову суперника. Спираючись долонею в потилицю, а правою рукою стискуючи шию суперника, атакуючий виконує удушення катага-джіме (рис. 265—266).

ТАКТИКА БОРОТЬБИ

Тактика — це вміле використання технічного арсеналу прийомів у поєднанні з різнобічною загальною та спеціальною фізичною підготовкою, виявленням моральних якостей спортсмена для досягнення перемоги. При цьому дуже важливо враховувати індивідуальні особливості конкретного суперника, умови проведення змагань та інші непередбачені обставини, які можуть несподівано виникнути в різних ситуаціях.

Техніка й тактика борця завжди індивідуальні: тактичні плани й технічні прийоми перебувають у певному тісному взаємозв'язку. І тактика, і техніка можуть змінюватися разом із змінами правил змагань.

Технічне вдосконалення дзюдоїста сприяє створенню нових тактичних варіантів, зв'язок і комбінацій. Не применшуючи значення інших видів підготовки, зупинимося на технічній, яка є основою тактики в боротьбі дзю-до.

Для перемоги над суперником обирають і несподівано для нього здійснюють прийом чи комбінацію. Це можливо лише за сприятливих умов у ході поєдинку. Якщо такі умови не виникають самі по собі, їх створюють. Добре технічно підготовлений дзюдоїст заздалегідь знає можливі реакції суперника на різні дії. Саме її використовують для атаки.

Спеціальні дії атакуючого, спрямовані на те, щоб викликати в суперника потрібну реакцію і скористатися нею для проведення атаки, називають тактичною підготовкою. Способи тактичної підготовки, які створюють сприятливі умови для атаки, бувають різні. До них належать загроза, сковування, виведення з рівноваги. Реагуючи на них, суперник захищається, тобто змінює свою позу, стойку, переміщує свою вагу в якомусь напрямку. Все це атакуючий дзюдоїст може використати для застосування задуманого прийому.

Спосіб тактичної підготовки, відомий під назвою загрози, застосовують за допомогою захватів, обманних атак та інших дій, які загрожують кидком із стойки, утриманням,

удушенням чи больовим прийомом при переході до боротьби лежачи. Суперник, введений в оману, застосовує захисні дії, які створюють вихідне положення для проведення справді задуманого прийому.

Застосовуючи сковування, атакуючий звужує можливості суперника для виконання певних прийомів. Природно, що це не відповідає намірам суперника. Він прагне вивільнитися від сковування, зосереджує свою увагу на цьому, створюючи сприятливі умови для атаки.

Як правило, сковування здійснюють за допомогою захватів, які набагато обмежують активність суперника. Однак не слід забувати, що правилами дзю-до передбачено тривалість захвату протягом 4—5 сек. Тому до сковування вдаються епізодично. Воно не може бути основним засобом тактичної підготовки.

Найефективніший спосіб тактичної підготовки — виведення з рівноваги. Його здійснюють за допомогою ривків, поштовхів, упорів, заведень. Прагнучи відновити рівновагу, суперник так само стає в певне вихідне положення, сприятливе для виконання прийомів. Тому спосіб виведення з рівноваги часто здійснюють до кінця, до падіння суперника на татамі. Це залежить насамперед від ступеня реакції суперника.

Правила й специфіка боротьби дзю-до передбачають і стимулюють широке застосування різних прийомів виведення з рівноваги. Навіть при відсутності результативних кидків перемогу здобуває той з борців, хто частіше намагався провести атаку, в тому числі й виведенням з рівноваги. Що частіше дзюдоїст вдаватиметься до виведення з рівноваги, то більше в нього створюватимуться умови для виконання вдалого кидка. Борці, які часто застосовують цей прийом, відзначаються комбінаційною манерою.

Щоб провести атаку, дзюдоїст використовує не тільки захисну реакцію суперника. Адже нерідко той сам буває дуже активний. Його дії передбачають обов'язкове пересування по татамі, нахили та переміщення ваги тіла. Враховуючи це, борець має бути готовий щомиті скористатися будь-якою помилкою суперника.

Та не завжди виходить так, що суперник атакує сам. Якщо він вдається до захисної тактики, можна застосувати спосіб тактичної підготовки, який називають викликом.

З цією метою атакуючий використовує вигідні для суперника захвати й положення. Всім своїм виглядом він

імітує втому, відсутність бажання боротися: мовляв, аби протриматися на татамі до кінця поєдинку. Суперник починає вірити в це, сподіваючись на легку перемогу, і переходить до активних дій. Цієї миті атакуючий виконує задуманий прийом.

У спортивній практиці буває, що суперник не реагує на дії атакуючого, або його реакція недостатня. Така реакція може бути сприятлива для задуманої атаки, її можна умисно викликати. Для цього використовують такі способи тактичної підготовки, як повторна атака, подвійний обман, зворотний виклик.

Важко сказати, який з названих способів ефективніший. Усе залежить від умов поєдинку, ситуації та індивідуальних особливостей суперника. Наприклад, атакуючий знає, що суперник успішно захищається від певного прийому. Здобути перевагу над ним можна за допомогою повторної атаки. Борець атакує кілька разів підряд одним прийомом. Суперник щоразу відповідає на атаку певним захисним зусиллям. І може потрапити у пастку, коли атакуючий виконає той самий прийом з більшою силою, швидкістю, наполегливістю. Суперник відповість на нього з попереднім захисним зусиллям, а цього буде мало для парирування справжньої атаки.

Якщо суперник фізично підготовлений краще, можна скористатися способом подвійного обману.

Як правило, успіх у боротьбі приносить комбінаційний стиль, тобто застосування атакуючих прийомів у різних комбінаціях. Вони можуть складатися з двох і більше прийомів.

Атакуючий дзюдоїст в одній із спроб умисно демонструє перехід від одного прийому до другого. В суперника створюється враження, що головний з них — другий прийом. Та атакуючий у повторній спробі несподівано робить головним перший прийом. Наприклад, він в обманній спробі вдається до кидка зачепом ізсередини після підсікання на п'ятку зсередини. В наступній спробі суперник сподівається на атаку зачепом ізсередини, проте атакуючий несподівано з повною силою виконує підсікання під п'ятку зсередини, від чого атакований не спроможний захиститися.

Враховуючи особливості суперника, його улюблені прийоми, можна успішно розладнати різні за складністю комбінації. Реалізуючи план поєдинку, борець добирає й застосовує певні тактичні засоби.

Умови поєдинку бувають різні, як завжди різні й суперники. Інколи навіть добре підготовлений дзюдоїст раптом відчуває сильну втому і не може, як звичайно, атакувати на повну силу. Та й суперник нерідко зустрічається такий, що весь час атакує сам. У подібних ситуаціях для його дезорієнтації можна застосувати зворотний виклик.

Для цього дзюдоїст демонструє сильну втому, відмову од активної боротьби, всім своїм виглядом виявляє бажання перепочити. Суперник, відчувши це, вирішує перепочити й собі. Тільки-но він розслабиться, проводять швидку несподівану атаку з максимальним зусиллям. Суперник не чекає її і не в змозі захиститися. Цей спосіб застосовують проти борця, який вдало парирує всі атаки, і тому його треба дезорієнтувати у власних цілях.

Усі способи тактичної підготовки, розраховані на зворотну реакцію суперника, є ефективними засобами нападу, за допомогою яких здобувають перемогу. Сприятливі умови для атаки можна створити не лише діями, на які суперник відповідає зміною положення тіла, стойки, але й вдаючись до безпосереднього силового впливу на нього.

Щоправда, у дзю-до цей спосіб з точки зору фахівців не найкращий. До того ж, силова боротьба без технічної досконалості не заохочується суддями. Однак навіть добре технічно підготовлені борці застосовують силову боротьбу, якщо нема можливості чисто виконати прийом.

Отже, дзюдоїст має бути готовий у разі потреби застосувати й силу. Наприклад, можна зробити захват суперника за пасок ззаду, нахиливши його сильним ривком лівою рукою за однойменну вилогу вниз до себе, після чого легко, без ускладнень захопити пасок ззаду правою рукою.

Спортивна практика показує, що серед усіх способів тактичної підготовки найефективніші ті, що розраховані на зворотну реакцію суперника. В цьому плані силові прийоми менш результативні. Та залежно від конкретних умов поєдинку дзюдоїст застосовує різні способи тактичної підготовки, в тому числі й силові.

Дзю-до за своєю динамічністю дуже відрізняється од інших видів боротьби. Постійна зміна стойок і дій ускладнює реалізацію задуманої атаки. Тому борець має бути завжди готовий до будь-яких непередбачених обставин, які можуть виникнути під час поєдинку.

Технічні прийоми та комбінації, заздалегідь обрані для атаки, необхідно коригувати, тобто застосовувати з ураху-

ванням так званого допуску на фактори збивання. Дзюдоїст часто виконує прийоми з деякою зміною окремих деталей. Будь-які варіанти виконання прийому не повинні порушувати його структурної основи. Це вимагає від борця великої технічної майстерності. Остання базується на систематичному вдосконаленні технічних вмінь і навичок у різних умовах і з різними спаринг-партнерами.

Кожен дзюдоїст відзначається індивідуальними особливостями. Однак загалом розрізняють три основні види тактики — наступальну, контрнаступальну та захисну.

Наступальна тактика найефективніша. Вона передбачає застосування атакуючих дій протягом усього поєдинку і вимагає доброї фізичної, технічної, вольової й психологічної підготовленості.

Нерідко досвідчені дзюдоїсти атакують з певними інтервалами, під час яких прагнуть відновити втрачені сили, обрати сприятливий для вирішальної атаки момент. Такий різновид наступальної тактики називають перемінним (епізодичним). Залежно від рівня підготовленості дзюдоїста відповідні прийоми виконують у середньому або високому темпі.

Тактика безперервної атаки передбачає ведення боротьби у високому темпі. Вона знесилює суперника, послаблює його опір, але стимулює і атакуючого.

Радянські дзюдоїсти, як правило, є прихильниками наступальної тактики. До того ж її заохочують і судді.

Контрнаступальна тактика розрахована на атакуючі дії суперника з тим, щоб, скориставшись із його помилок, застосувати контрприйом і перемогти. До неї вдаються в поєдинках із суперником, який значно поступається у швидкості. Дзюдоїст, який будує свій план поєдинку на контрнаступальній тактиці, повинен відзначатися високою витривалістю, розважливістю і насамперед хорошою реакцією.

Захисна тактика в дзю-до малоефективна, бо розрахована на використання можливих помилок суперника, на застосування різноманітних дій, спрямованих на відбиття його атак. Вона характерна тим, що борець зосереджує свою увагу на захисті, не виявляючи активності та бажання атакувати. В дзю-до доводиться здебільшого наступати, оборонятися, вдаватися до контрнаступу, тобто застосовувати комбіновану тактику, найважливішою складовою частиною якої є наступальні дії.

Важливим розділом тактичної підготовки дзюдоїста є боротьба на краю килима. Умисний вихід за межі татамі може призвести до поразки. Інколи зараховують кидки за татамі. Тому дуже важливо знати всі тонкощі ведення боротьби біля краю й на самому краю татамі. Залежно від індивідуальних особливостей суперника, з одним вигідно боротися в центрі, з другим — на краю татамі. Боротьба на краю татамі вимагає максимальної уваги й обережності.

Досвідчений дзюдоїст добирає тактичні засоби для кожного суперника окремо. Тактику боротьби зі знайомими спортсменами розробляють заздалегідь, враховуючи їхні індивідуальні особливості. Для цього варто побачити суперника кілька разів на татамі, в боротьбі, розпитати про нього в товаришів. На основі зібраного матеріалу і розробляють тактичний план поєдинку.

Однак такий план — не догма. Суперник завжди може перебудувати свою тактику і сам підготувати якусь несподіванку. В цих випадках швидко оцінюють ситуацію і визначають, що робити далі: дотримувати заздалегідь складеного тактичного плану чи застосувати інший.

Дзюдоїст будує власну тактику ще й залежно від свого місця в турнірній таблиці. Іноді одного суперника досить перемогти з мінімальною перевагою і, отже, з меншою витратою сил. Буває й навпаки — треба виграти чисто на перших же хвилинах, щоб суперник не зміг скористатися перевагою у фізичній підготовці.

Дзюдоїсти-початківці, як правило, зустрічаються з незнайомими суперниками. Їм доцільно вдаватися до тактичних варіантів, які найкраще засвоєні. На перших хвилинах — розвідка із застосуванням кількох добре опанованих комбінацій. Якщо одна з них вдасться, можна покладатися на неї й далі, виконувати з повною силою й швидкістю.

Велике значення має стратегічний план поєдинку. Саме він визначає, в кого треба виграти чисто, в кого — з мінімальною перевагою тощо.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Заняття боротьбою дзю-до ставить високі вимоги до фізичного розвитку спортсмена. Залежно від кількості учасників, наслідків жеребкування, турнірного становища, йому доводиться іноді протягом одного дня виступати в 10,

а то й більше поєдинках. Це вимагає прояву різних якостей. Розглянемо основні з них: силу, витривалість, швидкість, гнучкість, спритність.

Сила — важлива фізична якість, що виявляється в здатності переборювати опір суперника за рахунок м'язового напруження. В процесі поєдинку періодично чергуються значні й незначні силові напруження.

Обсяг та інтенсивність м'язової роботи залежать від технічної майстерності борця, раціонального застосування прийомів, індивідуальних особливостей суперника тощо. Отже, дзюдоїстові потрібна серйозна силова підготовка. Для її розвитку використовують:

1) вправи для збільшення м'язової маси;

2) вправи, внаслідок яких зменшується час, необхідний для скорочення м'язів (швидкісно-силові).

Загальну силу розвивають за допомогою вправ з обтяженням, з амортизаторами, з опором партнера, з подоланням власної ваги. Снаряди для розвитку сили добре відомі — гантелі, гирі, штанга, молот, гумовий амортизатор, еспандер тощо. Нижче подано орієнтовні вправи з подоланням власної ваги [1].

1. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.
2. Згинання та розгинання рук в упорі на брусах.
3. Підтягування у висі на перекладині.
4. Підтягування на низькій перекладині при похилому положенні тулуба.
5. Підтягування на кільцях.
6. Ходьба на руках в упорі на брусах.
7. Згинання та розгинання рук в упорі на брусах (махи).
8. Вихід в упор силою на перекладині.
9. Вихід в упор силою на кільцях.
10. Лазіння по канату за допомогою ніг.
11. Лазіння по канату без допомоги ніг.
12. Присідання на одній нозі.

Для розвитку сили використовують засіб «до відказу» чи повторних зусиль. Вправи виконують до значної втоми. Цього досягають за рахунок опору партнера чи ваги обтяжень. В тренуванні використовують різні варіанти засобу «до відказу».

---

[1] Найскладніші вправи описані із зазначенням вихідного положення (В. п.), кількості повторень, варіантів виконання.

1. Виконання вправ до появи помітної втоми.

2. Виконання вправ з якомога більшою швидкістю.

3. Виконання вправ із збільшенням опору чи ваги обтяжень.

У тренуванні новачків вправам для розвитку сили відводять 70—80% загального часу на розвиток фізичних якостей. Спортсмени нижчих розрядів і майстри спорту потребують відповідно 60—70% та 50—60%.

До способу динамічних зусиль входять вправи з граничною швидкістю та максимальною амплітудою рухів. При цьому способі стежать за тим, щоб швидкість виконання вправ не порушувала їхньої структури. Його добре поєднувати зі способом «до відказу».

Способом максимальних зусиль користуються, як правило, кваліфіковані дзюдоїсти в тих випадках, коли необхідно розвинути окремі групи м'язів, від яких залежить ефективне виконання певних прийомів. Наприклад, при контрприйомі учі-мата (підхват), який застосовують від задньої підніжки, значне навантаження припадає на м'язи спини. Зміцнити й розвинути м'язи спини можна вправами зі штангою максимально можливої ваги.

Щоб добитися бажаного наслідку при розвитку сили, треба строго дозувати вправи. Кількість повторень залежить од віку, підготовленості, періоду тренування і мети застосування вправ. Відомо, що основний обсяг роботи для розвитку сили планують на підготовчий період. Для юнаків, котрі лише приступили до занять дзю-до, силові вправи добирають так, щоб не порушити їхнього природного фізичного розвитку. Підготовлені дзюдоїсти застосовують силові вправи з акцентом на досягнення певних цілей.

Витривалість — одна з найважливіших фізичних якостей, що сприяє виконанню певної роботи протягом тривалого часу. В досягненні високого спортивного результату в дзю-до витривалості належить одне з провідних місць.

Дзюдоїст протягом змагального поєдинку, який триває до 15 хв., має вдаватися до активних дій, долаючи опір суперника. Прийоми та комбінації виконують з певною частотою і швидкістю від першої до останньої хвилини. Лише це може зумовити перемогу. До того ж, згідно з правилами, борець протягом змагального дня, як уже відзначено, може провести до десяти поєдинків. І в кожному з них поводяться так, начебто він перший, начебто дзюдоїст не відчуває й найменшої втоми.

Розрізняють два види витривалості: загальну та спеціальну. Спеціальну витривалість поділяють на реактивну та силову. Розвиток спеціальної витривалості здійснюють на основі вдосконалення загальної.

Загальна витривалість виявляється у здатності спортсмена витримувати фізичні навантаження середньої чи малої інтенсивності протягом тривалого часу. Дзюдоїсти приділяють більше часу розвитку загальної витривалості в підготовчому періоді. Для цього застосовують плавання, легкоатлетичні та лижні кроси, спортивні ігри тощо.

Подаємо орієнтовні вправи для розвитку загальної витривалості.

1. Біг по пересіченій місцевості — 1000 *м*. Один раз на два тижні.

2. Біг по пересіченій місцевості — 3000 *м*. Один раз на місяць.

3. Їзда на велосипеді — 10—15 *км*. Один раз на місяць.

4. Плавання — 1500 *м*, чергуючи з бігом на 1000 *м*. Один раз на два тижні.

5. Ходьба спортивна до 3 *км*. Один раз на місяць, чергуючи з бігом на 3 *км*.

6. Змішане пересування — ходьба, біг, стрибки, подолання перешкод — 5 *км*. Один раз на 2 місяці.

7. Спортивні ігри — баскетбол, футбол, регбі. 2 тайми по 30 хв. Один раз на тиждень.

Ці вправи застосовують залежно від пори року; методи тренування в підготовчому періоді — перемінний і рівномірний. Тривалість виконання вправ може змінюватися залежно від рівня підготовленості дзюдоїста. За обсягом вправи для розвитку загальної витривалості мають становити для новачків 16—18% від загального навантаження, для розрядників—відповідно 33—35%. Враховуючи стан тренованості спортсмена, тренер зменшує чи збільшує обсяг роботи для розвитку загальної витривалості. Слід зазначити, що найбільшого ефекту досягають при повторному виконанні вправ, коли спортсмен уже стомлений.

Спеціальна витривалість виявляється в здатності дзюдоїста ефективно вести поєдинок з середньою та високою інтенсивністю. Основний засіб її формування — тренувальні й змагальні поєдинки; основні методи тренування — перемінний та повторний. Спочатку спеціальну витривалість розвивають за рахунок збільшення часу поєдинку, потім — дальшим підвищенням її інтенсивності.

Реактивна витривалість — якість, що дає дзюдоїстові змогу застосовувати протягом поєдинку атакуючі прийоми та комбінації з швидкістю, яка зумовлює їхню ефективність. Реактивну витриваліть формують шляхом скорочення перерв між тренувальними поєдинками зі збільшенням кількості атакуючих дій та підвищенням інтенсивності боротьби. Обсяг тренувального навантаження дзюдоїстів початкових розрядів має перевищувати змагальне в 1,5 раза, дзюдоїстів вищих розрядів — у 2—2,5 раза.

Важливим компонентом спеціальної витривалості борця є силова витривалість. Вона виявляється в здатності застосовувати великі зусилля при виконанні атакуючих дій протягом усього поєдинку.

Силову витривалість розвивають багаторазовим виконанням технічних прийомів при активній протидії партнера. Ефект досягається повторенням вправ до виникнення явної втоми. Добрим допоміжним засобом є імітація технічних прийомів з гумовим джгутом.

Швидкість — це здатність спортсмена виконувати технічні дії якомога швидше. Швидкість виконання прийому має бути оптимальна, щоб не знизити його ефективності. Ґоловне полягає в тому, щоб атака випереджала протидії суперника настільки, наскільки це необхідно для вчасного проведення прийому.

Швидкість навіть у виконанні одного прийому неоднакова. Підготовчі дії здійснюють з меншою швидкістю, ніж основні. Окремі елементи кидка також виконують з різною швидкістю; в міру закінчення кидка вона помітно зростає.

Виконання контрприйому вимагає великої швидкості дій. Тому вдосконаленню контрприйомів відводять більше часу, ніж вдосконаленню прийомів. Для розвитку швидкості застосовують різні засоби, спеціальні вправи. До них відносять вправи з партнером, імітації кидків, стану повного розслаблення, вправи з чучелом та ін. Імітаційні вправи найбільш ефективні, коли їх виконують з поступовим прискоренням рухів. Особливу увагу приділяють вправам для розвитку швидкості в підготовчій частині та на початку основної частини уроку.

Нижче наведено допоміжні вправи для розвитку швидкості.

1. Біг на 20—30 *м* з максимальним прискоренням. Повторити 3—4 рази. Закінчують вправу бігом у повільному темпі до відновлення нормального дихання.

2. Біг угору та вниз по сходах. 5 серій по 8—10 *м.*

3. Відбивання м'яча у гандбольних воротах. 10 серій по 10 кидків.

4. Стрибок угору з оплеском у долоні перед грудьми та за спиною.

3. Стрибок угору з подвійним торканням ноги ногою.

6. З положення лежачи на спині на відстані 3—5 *м* від стіни ногами до неї, за сигналом встати й добігти до стіни.

7. З положення лежачи на спині на гімнастичній маті за сигналом виконати перекид назад, стрибок угору, присісти й набути положення упору лежачи.

8. Стати перед набивним м'ячем, що лежить на підлозі. За сигналом взяти його і виконати кидок з-за голови. Варіанти: м'яч лежить позаду, біля п'ят; лежить попереду на деякій відстані.

9. Кинути м'яч угору на висоту до півтора метра, повернутися на 360° і піймати.

10. Лягти, затиснути набивний м'яч між ступнями; за сигналом взяти м'яч і кинути його з-за голови.

11. Лягти, поштовхом від грудей кинути набивний м'яч угору, підвестися й піймати його.

12. У стрибку піймати м'яч, який кинув партнер, і до приземлення повернути йому.

13. Підняти горизонтально над головою гімнастичну палицю. Нахиляючись, опустити, потім піймати її, повернувшися на 180°.

14. Тримати гімнастичну палицю горизонтально перед грудьми, випустити і піймати її на рівні стегон. Варіанти: з нахилом уперед, з присіданням, з оплесками руками.

Для розвитку швидкості рекомендують також спортивні ігри за спрощеними правилами (футбол, гандбол, баскетбол, регбі); різні естафети з предметами і без предметів; естафети з елементами боротьби (кидки, падіння, перекиди) тощо. Добре розвивають швидкість вправи зі скакалкою, а також різні стрибки в перемінному темпі. Важливе місце в розвитку швидкості належить акробатичним вправам. Їх застосовують, як правило, на кожному тренувальному занятті.

Перевірити рівень розвитку швидкості можна за допомогою теста (водночас це і вправа), запозиченого в боксерів. Дзюдоїсти стають обличчям один до одного, на відстані

випростаної руки. Один рангом підносить руку в сторону долонею вперед, другий прагне тут же влучити в неї ударом кулака. Перший повинен своєчасно прибрати долоню. Оцінки: десять влучань з десяти — відмінно, вісім — добре, шість — задовільно.

Гнучкість — фізична якість, що зумовлює здатність людини здійснювати природні дії (рухи) з максимальною амплітудою. Від рівня її розвитку залежить ефективність прояву інших якостей — спритності, швидкості, сили тощо.

Гнучкість — це рухливість у суглобах. У різних людей вона неоднакова. Вже антропометричні дані можуть допомогти визначити ступінь розвитку гнучкості спортсмена. Наприклад, спортсмен з добре розвиненою мускулатурою, масивними кістками здебільшого відзначається недостатньою гнучкістю.

На розвитку гнучкості позначаються особливості структури зв'язкового апарату. Внаслідок серйозного повторення вправ амплітуда рухів збільшується, що поліпшує гнучкість за рахунок розтягування сполучної тканини — фасції. Борцям рекомендують три способи розвитку гнучкості:

1. Багаторазове виконання прийомів і комбінацій в умовах тренувань і змагань.

2. Застосування спеціальних вправ, що сприяють розтягуванню м'язової тканини.

3. Комбінований з двох попередніх — найефективніший для дзюдоїстів.

Кожному борцеві дуже важливо розвивати високу рухливість у всіх суглобах. Однак у дзюдоїстів деякі суглоби повинні мати підвищену гнучкість. Це залежить від того, до чого більше тяжіє дзюдоїст — до боротьби в стійці чи в положенні лежачи. Давайте познайомимося з особливостями і методами розвитку гнучкості взагалі і зокрема в дзю-до.

Нижче наведено орієнтовні вправи для розвитку гнучкості.

1. В. п.— стоячи спиною до гімнастичної драбини, руками захопити планку за головою. Нахиляти голову вперед якомога нижче. Виконати 5 підходів по 10 разів.

У першому підході вправу виконують з випростаними руками, в другому — із зігнутими в ліктях і т. д.

2. В. п. — піднести руку вгору, захопити її другою за лікоть.

Із силою відводити піднесену руку назад за голову. Повторити 10—15 разів для кожної руки. Вправу виконують спочатку однією, потім другою рукою, чергуючи з упором активної руки в шию тощо.

3. В. п. — сісти, руки за голову, долоні в замок. Партнер спирається коліном у спину і, захопивши ваші руки, відводить їх назад. Повторити 10—20 разів.

Варіант вправи — партнер однією рукою відводить руки назад, а другою нахиляє вашу голову вперед, спираючись у потилицю.

4. В. п. — сісти, руками захопити свої лікті за спиною, нахилитися вперед.

Партнер, стоячи за спиною, захоплює ваші лікті і відводить їх назад до себе. Повторити 15—25 разів. Вправу виконують: у положенні нахилу; з періодичними нахилами; з чергуванням тяги назад—до себе, угору — ліворуч, угору — праворуч.

5. В. п. — лежачи на животі, руки вгору, з'єднати в замок.

Партнер сідає на спину обличчям до вашої голови, захоплює лікті, відводить їх назад. Повторити від 3 до 7 разів.

Вправу виконують з чергуванням тяги назад, угору — ліворуч, угору — праворуч.

6. В. п.— стоячи, руками навхрест за головою захопити плечі. Партнер, стоячи позаду, спирається долонями в лікті і спрямовує зусилля на їхнє зведення. Повторити від 6 до 15 разів. Вправу виконують також за допомогою двох партнерів, що стоять з боків.

7. В. п.— руки вперед. Махові рухи руками всередину і назовні. Повторити 10—20 разів. Вправу використовують з різною амплітудою, з напруженням і без напруження, в один і протилежний бік.

Поперековий відділ хребта.

1. В. п.— лежачи на животі. Взятися за гомілки, підтягнути ноги, прогинаючись у попереку. Повторити 5—15 разів. Вправу виконують у двох варіантах: на рахунок 1 — підтягнути ноги, на 2 — повернутися у в. п.; на 1—5— підтягнути ноги, на 6 — повернутися у в. п.

2. В. п.— лежачи на животі, руки за голову в замок, ноги закріпити. Нахили назад — праворуч, назад — ліворуч; у нахилі назад — колові рухи руками.

3. В. п.— стоячи спиною до стіни, руки вгору. Нахилитися назад і спертися об стіну долонями. Прогинаючись,

сповзати руками по стіні вниз до положення мосту. Повторити 5—10 разів. Відстань ніг до стіни в міру збільшення гнучкості зменшують.

4. В. п.— сидячи, ноги разом.

Нахили вперед. Повторити 15—30 разів.

Вправу виконують також у положенні ноги нарізно, почережно нахиляючись до кожної ноги.

5. В. п.— те саме. Повороти тулуба ліворуч і праворуч. Голову повертати в бік повороту. Повторити 15—30 разів.

6. В. п.— руки за головою. Кругові рухи тулубом ліворуч і праворуч, змінюючи відстань між ступнями.

Тазостегнові суглоби.

1. В. п. — випад правою (лівою) вперед, руки на поясі. Пружисті присідання. Повторити 8—10 разів.

2. В. п.— стоячи спиною до гімнастичної драбини, руками захспити перекладину за головою. Праву (ліву) ногу вбік, прагнучи піднести її якнайвище. Повторити 6—8 разів.

3. Поперечний шпагат. Повторити 3—4 рази.

4. В. п.— стойка ноги нарізно, якнайширше, руки на поясі. Пружинисті присідання. Повторити 6—8 разів.

Шийний відділ хребта

1. В. п.— борцівський міст. Накати вперед, праворуч, ліворуч. Повторити 15—50 разів.

2. В. п.— стойка ноги нарізно, спертися головою й руками на килим. Накати вперед, праворуч, ліворуч, колові рухи. Повторити 15—50 разів. Так само, спираючись головою та передпліччями на килим.

Колінні суглоби

1. В. п.— нахили уперед, руки на колінах. Кругові рухи колінами всередину, назовні, ліворуч, праворуч. Повторити 10—30 разів.

Вправу виконують, повільно присідаючи, змінюючи відстань між ступнями.

2. В. п.— стоячи на колінах. Сісти на килим з боку лівої ноги, між п'ятками з боку правої ноги. Повторити 5—10 разів.

3. В. п.— стойка ноги нарізно якнайширше, руки на поясі. Зводячи коліна, присісти, тулуб прямий. Повторити 5—10 разів.

Вправам для розвитку гнучкості має передувати добре розігрівання організму. Тому їх краще виконувати наприкінці підготовчої або основної частини уроку. Слід пам'ятати,

що вправи для розвитку гнучкості виконують у повільному темпі, поступово збільшуючи амплітуду рухів.

Найкраще виконувати вправи за допомогою партнера чи з використанням різних снарядів — гумового амортизатора, обтяжень тощо. Як показала практика, вправи на розтягування дають більший ефект, ніж махові. Їх слід виконувати щоденно, систематично, бо навіть короткочасна перерва негативно відбивається на розвиткові гнучкості.

Спритність у дзю-до виявляється в чіткому, точному, ефективному виконанні складного за координацією прийому чи комбінації в умовах загального поєдинку, тобто при наявності так званих збиваючих факторів. Спритність є складовою частиною фізичної підготовки борця й може виявлятися лише в комплексі з іншими якостями. Їх характеризують три основних компоненти, наведені нижче.

1. Ефективність виконання складного за координацією прийому.

2. Точність застосування його в умовах поєдинку.

3. Мінімальний час для здійснення прийому.

Спритність умовно поділяють на загальну й спеціальну. Загальна — характерна для кожної складно-координаційної вправи, що зустрічається в руховій діяльності спортсмена. Не зважаючи на специфічність дій дзюдоїста, спеціальна спритність прямо залежить від загальної, оскільки повністю базується на ній. Загальну спритність можна розвивати за допомогою різних видів спорту, зокрема, ігор у футбол, гандбол, баскетбол, регбі тощо. Спеціальну спритність удосконалюють безпосередньо на татамі в процесі тренувань і змагань.

Нижче наведено засоби розвитку спритності для борців.

1. Незвичайні вихідні положення для виконання вправи. Стрибки в довжину чи глибину, стоячи спиною до напрямку стрибка.

2. «Дзеркальне» виконання вправ. Метання диска, м'яча або каменя слабшою рукою. Ведення поєдинку в незвичній стойці (правосторонній, лівосторонній). Виконання гімнастичних вправ з додатковим ускладненням.

3. Зміна швидкості чи темпу рухів. Виконання вправ і технічних прийомів у прискореному темпі.

4. Зміна границь простору, в межах яких виконують вправи. Боротьба на обмеженій площі татамі. Зменшення розмірів майданчиків для ігор тощо.

5. Зміна способу виконання вправи. Виконання стрибка в довжину, вперед, назад, у сторону на одній нозі. Додаткові обмеження у захватах, прийомах під час боротьби.

6. Ускладнення вправ методом додаткових рухів. Виконання після кидка перекиду, стрибка тощо. Запровадження додаткових умов під час спортивних ігор.

7. Комбінування вправ, у тому числі й без попередньої підготовки. Застосування нових прийомів у поєднанні з вивченими. Виконання досі не вивчених акробатичних (гімнастичних) комбінацій, складених і записаних тренером.

8. Зміни протидій партнерів. Проведення поєдинків з різними суперниками. Застосування різних тактичних комбінацій в поєдинку, спортивній грі, естафеті.

9. Створення незвичних умов виконання вправи; використання природних особливостей місця занять; застосування різних снарядів і приладів. Проведення поєдинків просто неба. Біг по пересіченій місцевості з імітацією кидків. Застосування тренувальних чучел і снарядів різної ваги. Гімнастичні вправи на приладах.

Вправи для розвитку спритності виконують одразу після вправ на гнучкість. При цьому на початковому етапі тренування інтервали між вправами мають бути досить великі. Розвиток спеціальної спритності виховує деякі специфічні відчуття дзюдоїста — відчуття татамі, часу поєдинку, суперника, краю татамі тощо.

Треба пам'ятати, що вправи для розвитку спритності краще засвоюють у дитячому та юнацькому віці. Тому в роботі з юнаками її розвиткові приділяють більше часу. Але незалежно від рівня майстерності дзюдоїста, вправи для розвитку спритності включають до тренування у всіх періодах та етапах підготовки.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

В сучасній методиці спортивного тренування важливе місце відведено психологічній підготовці. Щоб підготувати визначного спортсмена, тренер, крім спеціальних знань, має бути добре озброєний багатьма іншими. Особливо важливе знання «секретів» спрямованої зміни психічних реакцій спортсменів.

Що ж таке психологічна підготовка? Це педагогічно спрямований процес формування психіки спортсмена. Три-

ває він протягом усієї навчально-тренувальної діяльності. Психологічну підготовку здійснюють разом з фізичною, технічною, тактичною і всіма іншими видами підготовки дзюдоїста, з урахуванням його індивідуальних особливостей та можливостей. Усе це свідчить про те, що тренерові дуже важливо володіти основними знаннями в галузі загальної психології і психології спортивної діяльності — факторів, які значною мірою зумовлюють успіх у змаганнях.

Протягом усього навчально-тренувального процесу тренер перебуває в постійному контакті з учнем. З першого дня перед ним не просто дзюдоїст-початківець — перед ним особа, індивідуальність. Тренер має якнайглибше вивчити особливості кожного учня. Правильний добір форм, засобів і методів індивідуального впливу сприятиме ефективній підготовці спортсмена високої кваліфікації.

У тренера є всі можливості вивчити спортсмена як особу. Та практика свідчить, що навіть багаторічна педагогічна робота не виключає можливості помилкової оцінки психічних проявів учня. Процес психологічної підготовки борця здійснюють з урахуванням об'єктивних моментів. Це зокрема: особливості психічних проявів (сили, рухливості, врівноваженості нервових процесів тощо); особливості мотивів дзюдоїста: сила мотивів, вивчення мотивів; інтелектуальні особливості: взаємозв'язок між інтелектом та емоційними проявами; особливості емоційних проявів: взаємозв'язок між емоціями та руховими можливостями; особливості рухових можливостей; прояви громадських взаємин.

Пізнання особи дзюдоїста може бути успішне тільки тоді, коли процес його вивчення будують з урахуванням методів об'єктивного аналізу.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ

Видатних успіхів у спорті досягають спортсмени і з сильною, і слабкою нервовою системою. Сила нервових процесів у цьому випадку є тим критерієм, що характеризує психічні якості спортсмена.

Відомо, що сильна нервова система буває в спортсменів, у діяльності яких найбільша роль належить витривалості. Змагальні й тренувальні навантаження в них дуже тривалі. Представники слабкої нервової системи переважають у тих видах спорту, яким властиві перериччасті,

«вибухові» навантаження. Така діяльність вимагає миттєвих напружень, які чергуються з тривалими розслабленнями.

Якщо зважити на особливості дзю-до, можна стверджувати, що успіх на татамі до снаги представникам обох систем — сильної і слабкої. В дзю-до є великі за обсягом та інтенсивністю навантаження, високий темп ведення боротьби, зумовлений правилами (виграє за рівних умов активніший), моменти миттєвого докладання великих зусиль і періоди розслаблення для перепочинку.

Ця обставина дає можливість тренерові зробити правильний вибір між двома борцями однієї вагової категорії при розв'язанні питання про участь одного з них у командних змаганнях. Якщо в турнірі беруть участь кілька команд, краще ставити дзюдоїста з добре розвиненою витривалістю, здатного витримувати тривалі навантаження, тобто спортсмена з сильною нервовою системою. Для участі в матчовій командній зустрічі краще ставити борця з доброю швидкістю реакції, здатного до епізодичних .(«вибухових») атак. Ця якість властива дзюдоїстам з високим ступенем чутливості (тактильної, зорової, слухової, рухової тощо), тобто з слабкою нервовою системою.

Велике значення у психологічній характеристиці спортсмена має врівноваженість, а також взаємозв'язок процесів збудження та гальмування, так званий баланс рухливості. В боротьбі дзю-до баланс рухливості відіграє вирішальну роль у досягненні спортивного результату. Серед дзюдоїстів високого класу, як правило, переважають спортсмени, для яких характерна більша активність нервових процесів.

Спостереження за поведінкою провідних дзюдоїстів СРСР на змаганнях дають підстави зробити висновок що з п'яти існуючих міжнародних вагових категорій (до 63, 70, 80, 93 і понад 93 *кг*) у трьох перших категоріях переважають спортсмени рухливого типу за перебігом процесів збудження та гальмування. В міру зростання ваги психічні особливості дзюдоїстів змінюються: збільшується інертність процесів збудження і гальмування. Типовими представниками протилежних особливостей перебігу психічних процесів можна вважати наших відомих майстрів С. Мельниченка (до 63 *кг*) і С. Новикова (понад 93 *кг*), М. Козицького (до 63 *кг*) і В. Кузнецова (понад 93 *кг*).

Ступінь рухливості нервових процесів враховують при комплектуванні команди. Згідно з правилами боротьби дзю-до, в перший день відбуваються командний турнір (команда проти команди), а вже потім — особисті змагання. Ось чому для участі у великих чемпіонатах (скажімо, Європи) команда заявляє по два дзюдоїсти в кожній ваговій категорії. Один виступає за команду, другий — в особистому турнірі.

Перший день найважливіший: виграти командну першість у дзю-до більш почесно, ніж здобути особисту золоту медаль у будь-якій вазі. Ось тут і виявиться вміння тренера визначити надійних командних бійців. Дві перші зустрічі треба будь-що виграти. Це підносить бойовий дух команди, посилює впевненість і прагнення до перемоги в решти дзюдоїстів.

Боротьба дзю-до належить до так званих ациклічних видів спорту (циклічний вид, наприклад, біг). У ній наявні різні за силою та спрямованістю зусилля, напруження й розслаблення. Інколи перемогу здобуває борець, у якого зовнішніх даних для цього ніби менше. Роль психіки в поєдинках дзюдоїстів часто має вирішальне значення. Ось чому тренерові важливо враховувати психологічні якості не тільки свого вихованця, а й його суперника.

У фіналі чемпіонату Європи 1972 року зустрілися збірна СРСР і Франції. Старший тренер нашої команди В. М. Андрєєв урахував психологічні характеристики суперників у вазі до 63 *кг*. Проти досвідченого француза Муньє замість С. Сусліна вийшов С. Мельниченко: за рівнем рухливості процесів збудження і гальмування він переважав суперника. Цей психологічний маневр забезпечив перемогу радянським борцям.

При комплектуванні команди з урахуванням психічних особливостей ставлять дзюдоїстів так, щоб вони чергувалися в певній послідовності. В двох перших вагових категоріях мають бути борці з активною рухливістю, в третій — рухливість позначена слабкіше, в четвертій вона більш висока, ніж у дзюдоїста вагою понад 93 *кг*.

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВІВ

Однією з головних психічних особливостей, що визначають успіх у спортивній діяльності кожного новачка, вважають особисті мотиви, які привели юнака у дзю-до.

Тренерові необхідно знати, яку мету поставив перед собою вихованець, як він сподівається досягти її, що спонукує новачка до регулярних тренувань, до чого він прагне, про що мріє. Це сприятиме ефективній спільній роботі вихователя й спортсмена у розв'язанні поставлених завдань і досягненні високих спортивних результатів.

З багатьох мотивів виділяють насамперед дві групи.

1. Група мотивів, спрямованих на успішний кінцевий результат. Вони обумовлюють прагнення дзюдоїста перемогти. Тому їх можна умовно назвати «мотивами успіху»;

2. Група мотивів, спрямованих на своєчасне визначення можливих перешкод і, отже,— програшу. Їх можна назвати «мотивами профілактики поразок».

Подібні мотиви сприяють своєчасному включенню в роботу так званих психофізіологічних механізмів, що сприяють успішній боротьбі з труднощами та невдачами і в кінцевому підсумку — перемозі.

Вчені встановили наявність мотивів двох груп у будь-якої людини. Однак поєднуватися вони можуть по-різному. Наприклад — 1 : 1, 1 : 2, 2 : 1. Успіх можливий за умови сприятливого співвідношення мотивів обох груп.

Доведено, що спортсмени порівняно з людьми, які не займаються спортом, володіють більшою загальною силою мотивів. Унаслідок підвищення рівня спортивної тренованості паралельно зростає і загальна сила мотивів дзюдоїста. Зазначимо, що з двох названих вище груп спортсменам з непоганою підготовкою більше притаманні мотиви першої. Для спортсменів екстра-класу бажане співвідношення мотивів успіху і мотивів профілактики поразок — 2 : 1.

Відомі випадки, коли дзюдоїст успішно виступає на республіканських змаганнях, але не може проявити себе на всесоюзних. Це пояснюється тим, що співвідношення мотивів успіху і поразок характеризується переважанням останніх.

Сприятливим співвідношенням між цими двома групами (понад двох третин на користь мотивів перемоги) характеризуються виступи чемпіона XX Олімпійських ігор Шота Чочішвілі. В першій половині змагального дня він зазнав поразки від англійця Джексона. Але це не пригасило бойового запалу богатиря з Горі. Він сказав тренерові, що решту суперників обов'язково переможе. І переміг, у тому числі й чемпіона світу японця Сасахару. Тим часом Джексон вийшов до фіналу і, як це буває в дзю-до,

«вивів» до фіналу Чочішвілі. Між ними відбулася повторна зустріч, і перемога в ній Шота Чочішвілі принесла нашому дзюдоїстові першу золоту медаль. Ось що значить бути націленим на перемогу до останнього виходу на татамі!

Дані для характеристики особливостей кожного дзюдоїста тренер одержує: а) спостерігаючи за поведінкою спортсмена на тренувальних заняттях і в побуті, в період підготовки до змагань, під час змагань, в післязмагальний період; б) внаслідок бесід зі спортсменами в різні періоди підготовки та участі в змаганнях, застосовуючи спеціальні тестові запитання.

ІНТЕЛЕКТУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ

У психології спорту під інтелектом розуміють уміння спортсмена володіти своїми емоціями, спрямовувати їх у потрібному напрямку. Щодо дзю-до, то в ньому інтелект багато в чому зумовлює можливості спортсмена проявити себе, зосередитися, перемогти у важкому психологічному двобої.

Інтелект дзюдоїста визначається його вмінням керувати своїми бажаннями та емоціями, спрямовувати їх на досягнення бажаної мети. Як зумів це зробити, наприклад, майстер спорту міжнародного класу киянин Анатолій Бондаренко на чемпіонаті Європи 1970 року. Від його виступу в фіналі залежала командна перемога. Виявивши неабияку волю, спрямувавши свої думки та емоції на досягнення перемоги, радянський спортсмен зумів відстояти честь рідної команди.

Удосконалюючи спортивно-технічну майстерність, водночас прагнуть підвищувати рівень інтелектуального розвитку.

Досягненню високих спортивних результатів сприяє стійкість рухових навиків дзюдоїста. В свою чергу, рухові навики більш стійкі, коли існує чіткий взаємозв'язок з руховими можливостями спортсмена. Залежно від сили свідомого керування емоціями, які мають місце в спортивній діяльності дзюдоїста, його переживання можуть сильніше чи слабкіше позначитися на якості виконання технічних прийомів і комбінацій. Інтелект дзюдоїста виявляється в тверезій оцінці обстановки в поєдинку чи турнірного становища на змаганнях, у вмінні змінити свої звички, якщо вони заважають досягненню поставленої мети, суперечать громадським інтересам.

Буває, що дзюдоїст добре проводить попередні поєдинки і, досягши півфіналу чи фіналу, надміру проймається почуттям близької жаданої перемоги. І тут підвищення емоційного стану, (навіть радісне збудження) часом негативно позначається на його поведінці. У відповідальних поєдинках він раптом невправно виконує добре опанований прийом, в його діях відчувається скутість рухів. Це призводить до того, що обрані прийоми й комбінації здійснюються невпевнено, не дають потрібного ефекту. І, навпаки, високий рівень розвитку інтелекту допомагає дзюдоїстові повністю контролювати свої почуття в найважливіших поєдинках, краще проявити себе.

Інтелект спортсмена яскраво виявляється в командних змаганнях, про що вже сказано вище. Програш двох перших учасників команди (до 63 і до 70 *кг*) підвищує емоційність наступних поєдинків. Результат виступу дзюдоїста вагової категорії до 80 *кг* може визначити успіх команди в боротьбі за призове місце. В разі рівного рахунку після чотирьох перших поєдинків місце команди залежатиме від результату поєдинку борців вагової категорії понад 93 *кг*. Прогнозуючи варіанти зустрічей з різними командами, тренер повинен правильно оцінювати інтелектуальні можливості дзюдоїстів у всіх вагових категоріях.

Встановлено, що інтелектуальні особливості позначаються на стійкості рухових навичок. Тому вдосконалення технічної майстерності спортсмена має здійснюватися паралельно з розвитком інтелектуальних можливостей.

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ ПРОЯВІВ

Спортивна діяльність пов'язана з різного роду емоційними переживаннями. Розглянемо деякі з них.

Під час боротьби на татамі можуть виникнути несподівані труднощі й перешкоди. З того, як спортсмен переборює їх, можна судити про його емоційні особливості. Якщо дзюдоїст долає труднощі з подвійною силою й бажанням, то цей прояв емоцій називають агресивністю. Вона виявляється в двох формах: це так звані гетероагресивність і аутоагресивність.

Перша форма спрямована здебільшого на те, що оточує спортсмена. Її прояви можуть призвести до конфлікту з іншими борцями, тренером. Гетероагресивність особливо властива капітанам команд.

Коли спортсмен, зустрівшися з труднощами, шукає можливості для розв'язання ситуації шляхом мобілізації внутрішніх можливостей, ми говоримо про аутоагресивність. Вона притаманна більшості дзюдоїстів.

У борців екстракласу агресивність, як правило, зростає залежно від масштабів і відповідальності змагань.

Виникнення несприятливих обставин може спричинити прояв емоційної реакції — стривоженість. З підвищенням складності змагальної ситуації стривоженість може перейти в тривогу. З точки зору стійкості рухового навику стривоженість у спорті відіграє важливу роль. Встановлено, що тривога справляє подвійний вплив на дзюдоїста: його рухи стають скутими або, навпаки, вільними. Систематичні спостереження за вихованцем на змаганнях допомагають тренерові встановити, як поводиться спортсмен у цьому стані.

Висококваліфіковані дзюдоїсти в стані тривоги виявляють свої потенціальні можливості на повну силу, що сприяє найвищій активізації дій у вирішальних поєдинках. Їхні рухи стають впевненіші, вони виконують прийоми швидко, ефективно. Таким чином досягають стабілізації рухових навичок.

Неконтрольовані рухи часом спричиняють нераціональний розподіл зусиль. Наприклад, при виконанні підготовчого й основного прийомів надмірне збільшення амплітуди рухів призводить до того, що суперник падає не на спину, а на ноги чи на коліна. Крім того, борець у таких випадках неправильно розподіляє енергію протягом поєдинку. Надто бурхливий початок передчасно стомлює його, решту часу поєдинку він проводить у стані явної кисневої заборгованості, через що часто програє.

Якщо ж унаслідок тривоги виникає скутість рухів, дзюдоїст програє в часі — атаки суперника на якісь частки секунди випереджають захисні дії. З тієї ж причини і його власні атаки також не досягають мети — він спізнюється з їхнім проведенням. Крім програшу в часі, через скутість зменшуються амплітуда рухів і зусилля, що їх докладають під час виконання прийомів.

Як бачимо, вплив емоційного стану на результат зустрічі дуже великий. Однак у міру зростання майстерності підвищується здатність дзюдоїста володіти своїм станом. Дослідженнями В. М. Писаренка (1966 р.) доведено, що емоційні зрушення в борців збірної СРСР на змаганнях

не перевищують рівня зрушень, відзначених у контрольних поєдинках. Удосконалюючись у психологічному самоконтролі, борці вчаться свідомо впливати на свій емоційний стан, контролювати його і протягом одного поєдинку, і протягом усього напруженого турніру. Ця здатність визначає емоційну зрілість дзюдоїста.

Крім того, напруженість змагань, зустрічі з різними за майстерністю і психічним складом суперниками вимагають від спортсмена вміння свідомо спрямовувати свою реакцію на те, щоб зменшити нервове напруження. Така потреба виникає перед фінальними поєдинками на великих турнірах або чемпіонатах. Уміння свідомо знижувати емоції називають реактивною врівноваженістю. Ця якість характеризує рівень розвитку інтелекту дзюдоїста.

У спортсменів невисокої кваліфікації емоційна зрілість і реактивна врівноваженість виявляються в неоднаковому співвідношенні. Дзюдоїст високого класу вирізняється доброю гармонією цих важливих психічних якостей.

ОСОБЛИВОСТІ РУХОВИХ МОЖЛИВОСТЕЙ

Ми вже знаємо, що боротьба дзю-до належить до ациклічних видів спорту. Рухи дзюдоїста на татамі бувають найрізноманітніші за структурою, амплітудою, напрямком тощо. Навіть у межах своєї вагової категорії дзюдоїстові доводиться зустрічатися з суперниками різного зросту, різної манери ведення боротьби. До того ж, не можна нехтувати збиваючих факторів, які негативно впливають на прояв рухових можливостей.

Уміння борця блискавично зібратися для атаки чи виконання контрприйому, потім так само швидко й повно розслабитися називають руховою координацією. Дзюдоїст повинен володіти добрим м'язовим відчуттям, відчуттям раціонального напрямку, місця й величини зусилля, яке докладають; відчуттям часу й простору, відчуттям татамі. Дуже важливе для нього й відчуття дистанції.

Щоб розвинути м'язово-рухові сприйняття, застосовують методи завдань в умовах підвищеної складності. В цьому плані тренер користується певними тестовими кидками, які дзюдоїст виконує із зав'язаними очима. Прийом можна проводити спочатку з тренувальним чучелом, а потім з партнером, змінюючи ритм і напрямок рухів. Дають також спеціальні завдання на кількість кидків протягом певного

часу (скажімо, протягом хвилини). За сигналом тренера дзюдоїст збільшує чи зменшує темп кидків, змінює напрямок атакуючих дій тощо. Завдання поступово ускладнюють.

При комплектуванні команди перевагу віддають тим дзюдоїстам, які краще впораються із запропонованими завданнями. Особливо уважно ставляться до трьох вагових категорій — 63, 80 і понад 100 *кг*, бо саме в них часто вирішується доля колективного успіху.

ПРОЯВ ГРОМАДСЬКИХ ВЗАЄМИН

Для визначення громадських взаємин дзюдоїста треба насамперед враховувати його індивідуальні особливості. Існують два поняття: екстраверсія — активність, спрямована на зовнішнє середовище; інтраверсія — активність, спрямована безпосередньо на себе. Екстраверт більш товариський, але непостійний в симпатіях, не вміє і не прагне провести аналіз чи самоаналіз. Інтраверт — більш постійний у взаєминах з друзями і звичках, йому добре вдається аналіз і самоаналіз.

Громадські взаємини спортсменів якнайкраще виявляються під час навчально-тренувальних зборів. Тренер має враховувати їх безпосередньо в період підготовки до змагань.

Наприклад, інтраверту напередодні змагань бажано уникати галасливого товариства. Для нього корисно побути на самоті. Екстраверту краще бувати більше з товаришами. Ці ж якості враховують при обранні капітана команди, старости секції тощо.

Тренер перебуває в постійному контакті з вихованцями й має можливість добре вивчити кожного з них. На підставі спостережень та аналізу їхніх характерів він добирає індивідуальні методи педагогічного впливу на кожного дзюдоїста.

Якщо борець виступає в особистому турнірі, він усе одно належить колективові. Тренер уважно вивчає й обов'язково враховує взаємини між дзюдоїстами, яких рекомендовано до участі в командних змаганнях. Командний успіх залежить від зусиль кожного спортсмена, і часом дуже важко визначити, хто з них більше зробив для досягнення перемоги. Всі, в тому числі й тренер, прагнуть зберегти згуртованість команди. Це один з головних факторів досягнення успіху на змаганнях. Взірець такої згуртованос-

ті продемонструвала збірна команда дзюдоїстів СРСР на XX Олімпійських іграх.

Щоб досконало вивчити взаємини між дзюдоїстами, можна скористатися методом соціометрії. Тренер шляхом опиту чи анкетування з'ясовує думку спортсмена про товаришів, бере до уваги його оцінку дій кожного партнера. Важливо, щоб борець характеризував не тільки товаришів по команді, а й себе. Це дає змогу здійснити умовний розподіл спортсменів за індивідуальними особливостями. Одержані дані та особиста думка тренера допоможуть своєчасно виявити недоліки, сприятимуть кращому виступу на змаганнях.

РЕГУЛЯЦІЯ ПСИХІЧНОГО СТАНУ

Сучасні методи тренування у великому спорті ставлять високі вимоги до організму спортсмена. Для правильного впливу на психіку дзюдоїста тренерові необхідно мати об'єктивні дані про функціональні та рухові можливості борця, знати його стан перед кожним заняттям.

Обсяг та інтенсивність тренувальної роботи планують з урахуванням навантаження на попередньому занятті. Для цього тренер здійснює щоденний контроль за самопочуттям спортсмена, вчить його систематично користуватися методами самоконтролю.

Встановлено, що психічний стан спортсмена в період тренування практично майже не змінюється. Психічне збудження помітно зростає під час безпосередньої підготовки до участі в змаганнях. Таке збудження — позитивне явище. Найвищої точки воно досягає при виході дзюдоїста на татамі. Якщо ж у цей момент збудження різко знижується, то це є першою ознакою непідготовленості спортсмена до змагання.

У період підготовки до змагань дзюдоїста спеціально готують до виходу на татамі психологічно, формують у ньому реактивну врівноваженість та вміння зберегти змагальне завзяття до закінчення останнього поєдинку. Основою грунтовної підготовки до змагань є багаторічна робота. Але особливо важливе здійснення правильної передзмагальної підготовки.

Передзмагальну підготовку дзюдоїста починають не менш ніж за місяць до виступу. Успіх виступу залежить головним чином від того, наскільки ефективно здійснено підготовку на останньому передзмагальному етапі трену-

вання. Поряд з правильною організацією занять, відпочинку і харчування велику увагу приділяють психологічному станові борця.

Думки про майбутні поєдинки викликають різні емоції. Зокрема, вони можуть призвести до передчасних витрат психічної енергії. Увага тренера в цей час має бути зосереджена на психологічних заходах, що підвищують працездатність дзюдоїста. Практика довела їхню доцільність та ефективність.

Крім загальних психологічних заходів, тренери вдаються до психопрофілактики. Індивідуальна психогігієна передбачає опанування прийомів самонавіювання. Вміле застосування їх на практиці сприяє кращій підготовці спортсмена до участі в змаганнях. У міру зростання спортивної майстерності та надбання досвіду участі в змаганнях спортсмен за допомогою тренера вдосконалює прийом самонавіювання.

Неабияке значення для саморегуляції психічних процесів має аутогенне тренування. Головне завдання самонавіювання — прискорення відновних процесів в організмі. Велике фізичне навантаження, якого зазнає борець під час змагання, вимагає застосування методів психорегулюючого тренування (ПРТ), що допомагає якнайшвидше зняти наслідки фізичних і психічних напружень.

Дзюдоїст виконує спеціальні вправи на заспокоєння за допомогою так званого аутогенного занурення, коли в організмі, що відпочиває, відбуваються відновні процеси. Основна вимога до тих, хто навчається вправ для заспокоєння, полягає в систематичності їхнього виконання з великим бажанням досягти певного ефекту. Велику роль тут відіграє уявлення: треба не просто повторювати слова самонавіювання, а й уявити, ніби бачиш усе, чого прагнеш. Не слід впадати у відчай, якщо з перших спроб це не вдається; систематичність тренування обов'язково принесе бажані наслідки.

Спочатку треба навчитися правильно сприймати словесні формули, щоб створювалися потрібні психологічні зв'язки між словами, м'язами і дією внутрішніх органів. Рекомендують дві групи аутогенних вправ. Першою, більш об'ємною, можна користуватися в тому разі, коли перерви між поєдинками досягають 40 хв. і більше. Скорочений варіант більше відповідає специфіці дзю-до, коли перерви між поєдинками не перевищують 5 хв.

Аутогенне тренування умовно можна розподілити на кілька етапів. Це зокрема:

1) підготовка до тренування;
2) розслаблення м'язів рук, ніг, тулуба;
3) регуляція дихання та серцево-судинної діяльності;
4) вихід з аутогенного занурення.

Підготовка полягає в тому, щоб настроїтися думкою на сеанс самонавіювання. Та спершу приймають спеціальну позу для максимального розслаблення основних груп м'язів. В аутогенному тренуванні вона має назву «поза візника»: сидячи на стільці, зігнути ноги приблизно до прямого кута, тулуб трохи нахилити вперед, передпліччя рук покласти на стегна і якнайповніше розслабити всі м'язи. Після цього можна переходити до самонавіювання.

Варіант повної групи прийомів аутогенного впливу:

1. Я заспокоююсь. Уся моя увага зосереджена лише на мені самому. Я відпочиваю. Відпочиває моє тіло. Мої м'язи розслаблюються. Мої м'язи повністю розслаблені. Мені добре і зручно.

2. Моя голова схилилася на груди. В її положенні відсутнє напруження. М'язи мого обличчя повністю розслаблені. Моє обличчя спокійне й нерухоме. Мої брови спокійно розведені. Лоб мій гладкий. Зморшки зникли. Мої повіки вільно опущені. В м'язах моїх щелеп немає напруження. Я весь спокійний і розслаблений.

3. Моя увага зосереджена на м'язах правої руки (лівої руки). Я подумки бачу своє плече. Воно вільно опущене. М'язи плеча розслаблюються. Вони розслаблені повністю. Я подумки бачу своє передпліччя. Воно розслаблене. Моє передпліччя вільне й розслаблене. Моя увага зосереджена на моїй кисті. Відчуваю, як розслаблюються м'язи кисті. Вся моя рука вільна й розслаблена. Я почуваю, як приємне тепло струмує по ній. Вона важчає.

4. Моя увага зосереджена на м'язах моєї лівої (правої) ноги. Я подумки бачу свою ногу. М'язи стегна розслаблюються. Вони розслаблені й вільні. Я подумки бачу свою гомілку й стопу. М'язи гомілки й стопи повністю розслаблені. Моя нога розслаблена повністю. Відчуваю появу в ній приємного тепла. Воно розливається по всій нозі. Нога помітно важчає.

5. Моє тіло розслаблюється. Воно нерухоме. Розслаблюються м'язи спини. Розслаблюються м'язи черева. З'яв-

ляється тепло у всьому тілі. Тепло дедалі зростає. Моє тіло важчає.

6. Мені приємно. Я відпочиваю. Відчуваю розслабленість, легкість і тепло. Моє дихання рівне. Мені дихається спокійно й легко. Вдих — видих, вдих — видих, вдих — видих... Мені спокійно. Мене ніщо не тривожить, не турбує. Мені приємно.

7. Моє серце б'ється спокійно. Відчуваю його рівні й спокійні удари. Моє серце б'ється ще спокійніше. Я зовсім спокійний. Мені легко й приємно.

Далі вдаються до завершальних формул.

Завершення звичайне: я відпочиваю, я відпочив і заспокоївся; я набрався сил.

Завершення, що сприяє засипанню: почуваю появу сонливості; сонливість посилюється; вона стає дедалі глибшою; мої повіки стають важкими; я сплю...

Завершення, що стимулює активність:

Моє тіло відпочиває й сповнюється енергією. Зникли обважнілість і розслабленість у всьому тілі, в руках, ногах. Почуваю, як мої м'язи міцнішають. З'являється легкість. Моя увага спрямована на обличчя. М'язи обличчя стають легкі й рухливі. Зникла сонливість. Чимраз сильніше відчуваю приплив бадьорості і сили. Моє дихання стає глибшим. Відчуваю ясність у голові. Відчуваю приплив бадьорості й енергії. Я готовий до діяльності. Я встаю...

Друга, скорочена група прийомів аутогенного впливу, як уже відзначено, більш прийнятна для дзюдоїстів:

1. Я заспокоююсь.
2. Я зосереджуюсь на своєму обличчі.
3. Моє обличчя спокійне.
4. Все моє тіло спокійне.
5. Мої руки розслаблюються й теплішають.
6. Мої руки повністю розслаблені й теплі.
7. Усе моє тіло спокійне й нерухоме.
8. Мої ноги розслаблені й теплішають.
9. Мої ноги повністю розслаблені й теплі.
10. Усе моє тіло спокійне й нерухоме.
11. Увесь мій тулуб повністю розслаблений і теплий.
12. Моє дихання спокійне й легке.
13. Моє серце б'ється спокійно, рівно, вповільнено.
14. Моє серце відпочиває.
15. Увесь мій організм відпочиває.

16. Я відпочиваю.
17. Я відпочив і заспокоївся.
18. Я добре відпочив і набрався сил.
19. Моє самопочуття добре.

Науковими дослідженнями доведено велику практичну цінність аутогенного тренування. При його застосуванні відновлення енергії, втраченої внаслідок напружених поєдинків, відбувається набагато ефективніше, ніж у тому разі, коли спортсмен відпочиває пасивно.

Таким чином, психологічна підготовка — це складний і систематичний процес формування психіки дзюдоїста, який здійснюють протягом усього періоду навчання й тренування. Добір форм і засобів психологічної підготовки залежить від багатьох факторів, передусім від індивідуальних особливостей дзюдоїста.

ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Досягти високих спортивних результатів без багаторічної планової навчально-виховної роботи неможливо. Ефективність навчання залежить від добре продуманого планування та обліку тренувальної роботи. Її багаторічне планування здійснюють, виходячи з конкретно поставлених завдань.

Розрізняють такі види планування:
1. Перспективне — на кілька років.
2. Поточне — на рік.
3. Оперативне — на місяць, тиждень.

Перспективне планування передбачає підготовку окремого спортсмена чи команди в цілому протягом 4 років (період між Олімпійськими іграми). Індивідуальний перспективний план розробляють для кожного дзюдоїста з урахуванням його віку, підготовленості та можливостей.

Виходячи з перспективних, складають річні плани та плани підготовки на певні періоди, цикли. Відповідно до перспективного плану визначають також річні графіки, кожен з яких має певну спрямованість і послідовність у розв'язанні вказаних завдань.

Планування для команди називають загальним, для кожного спортсмена зокрема — індивідуальним.

Тренувальний процес умовно поділяють на періоди — підготовчий, змагальний і перехідний. Залежно від тривалості змагального періоду, його поділяють також на етапи: 1 — етап попередньої підготовки, 2 — етап безпосередньої підготовки, 3 — етап участі в змаганнях, 4 — післязмагальний етап. Орієнтовна тривалість періодів тренування для дзюдоїстів I розряду та кандидатів у майстри спорту така: підготовчий період — 5—6 місяців, змагальний — 3—4, перехідний — 1—2.

Змагання дзюдоїстів організовують у різні пори року. Тому тренувальний цикл може або повторитися, або, як це здебільшого буває, підготовчий і перехідний періоди залишаються незмінними, а змагальний подовжується, включає кілька циклів, кожний з яких відповідно поділяють на етапи.

Якщо час після закінчення одного змагання і до початку другого досить великий (1,5—2 місяці), наступний змагальний цикл складають з 4 етапів. Коли ж часу до наступних змагань залишається обмаль (20—25 днів), етап попередньої підготовки виключають.

Змагальних циклів може бути стільки, скільки й змагань. Останні змагання мають бути, як правило, найважливіші з усіх, проведених протягом року. Попередні змагання є другорядною справою, але їх планують з тим, щоб забезпечити якнайкращу підготовку дзюдоїста до найголовнішого виступу. По закінченні останнього змагання починається перехідний період, який і завершує календарний рік.

Тижневий цикл тренувального процесу називають мікроциклом. На ньому грунтується вся робота. Залежно від періоду та етапу змінюються завдання, зміст, форми і методи тренувань у мікроциклі. Відповідно до цього планують певний обсяг та інтенсивність навантаження, визначають завдання, зміст, форми і методи кожного тренувального дня, кожного заняття зокрема.

Орієнтовний план мікроциклу в підготовчому періоді[1].

1-й день. Навчально-тренувальне заняття на татамі. Зміст: вивчення і вдосконалення техніки й тактики; розвиток швидкості й спритності. Загальне навантаження — середнє.

[1] Орієнтовні плани мікроциклів розраховані на спортсменів вищих розрядів.

2-й день. ЗФП (баскетбол, гандбол, регбі). Зміст: розвиток швидкості й спритності. Навантаження — незначне.

3-й день. Навчально-тренувальне заняття на татамі. Зміст: вивчення і вдосконалення техніки й тактики; розвиток швидкості й сили. Загальне навантаження — середнє.

4-й день. ЗФП (вправи з обтяженнями, вправи на гімнастичних приладах). Зміст: розвиток сили. Навантаження — незначне.

5-й день. Навчально-тренувальне заняття на татамі. Зміст: вивчення й удосконалення техніки й тактики; розвиток сили й витривалості. Загальне навантаження — велике.

6-й день. Парна лазня, відновні процедури.

7-й день. Активний відпочинок.

Орієнтовний план мікроциклу в змагальному періоді

(етап попередньої підготовки)

1-й день. Навчально-тренувальне заняття на татамі. Зміст: вивчення й удосконалення техніки й тактики; розвиток швидкості й спритності. Загальне навантаження — середнє.

2-й день. Тренувальне заняття на татамі. Зміст: удосконалення техніки й тактики; розвиток швидкості й сили. Загальне навантаження — середнє.

3-й день. ЗФП (спортивні ігри). Зміст: розвиток сили й витривалості. Навантаження—середнє.

4-й день. Тренувальне заняття на татамі. Зміст: удосконалення техніки й тактики; розвиток сили й витривалості. Загальне навантаження — середнє.

5-й день. Тренувальне заняття на татамі. Зміст: удосконалення технічної і тактичної майстерності в поєдинках; розвиток сили й витривалості. Загальне навантаження — велике й максимальне.

6-й день. Парна лазня, відновні процедури.

7-й день. Активний відпочинок.

Орієнтовний план мікроциклу в змагальному періоді

(етап безпосередньої підготовки)

1-й день. Уранці та ввечері — тренування на татамі. Зміст: удосконалення технічної й тактичної майстерності

в умовах змагальних поєдинків; розвиток спеціальної витривалості. Загальне навантаження — максимальне.

2-й день. Парна лазня, відновні процедури.

3-й день. Уранці та ввечері — тренування на татамі. Зміст: удосконалення технічної й тактичної майстерності в умовах тренувальних поєдинків; розвиток швидкості та спритності. Загальне навантаження — середнє.

4-й день. Уранці та ввечері — тренування на татамі. Зміст: удосконалення технічної й тактичної майстерності в умовах тренувального поєдинку; розвиток швидкості та сили. Загальне навантаження — велике.

5-й день. Уранці та ввечері — тренування на татамі. Зміст: удосконалення технічної й тактичної майстерності в умовах тренувального поєдинку; розвиток сили й витривалості. Загальне навантаження — середнє.

6-й день. Уранці — спортивні ігри, ввечері — активний відпочикок. Зміст: розвиток спритності та швидкості; відновлення організму. Загальне навантаження—мале.

У підготовчому періоді дзюдоїст підвищує рівень загальної підготовки, на базі якої здійснюють спеціальну підготовку. В міру наближення змагань питома вага засобів загальної підготовки зменшується при відповідному збільшенні засобів спеціальної підготовки. Це обов'язково слід враховувати.

Першим змаганням календарного року передує етап попередньої підготовки. В ньому розв'язують завдання поступового переходу від підготовчого до змагального періоду. Основну увагу приділяють розвиткові фізичних і морально-вольових якостей, вдосконаленню технічних і тактичних навичок.

Змістом тренувальних занять на етапі безпосередньої підготовки до змагань є розвиток спеціальних якостей. Обсяг тренувального навантаження зменшують, що сприяє нормалізації відновних процесів в організмі, підвищенню рівня тренованості напередодні змагань.

Етап участі в змаганнях вимагає від дзюдоїста великого нервового та м'язового напруження. В цей час борець підтримує тренованість на високому рівні, щоб досягти найкращого спортивного результату.

Далі, на післязмагальному етапі, аналізують вади, виявлені під час змагань, створюють умови для нормального перебігу відновних процесів у організмі.

По закінченні останніх змагань календарного року по-

чинається перехідний період, основним змістом якого є активний відпочинок. Протягом цього часу розв'язують завдання загальної фізичної підготовки, зміцнення здоров'я, загартовування організму.

Тренування дзюдоїста планують у відповідності з найважливішим дидактичним принципом поступовості: в міру зростання підготовленості спортсмена ускладнюють завдання, які стоять перед ним, і умови їхнього виконання.

Дотримання принципу поступовості позитивно впливає на зростання рівня майстерності дзюдоїста, підвищує функціональні можливості його організму. Значні коливання в обсязі навантажень неприпустимі в спортивній практиці. Відомий фахівець у галузі боротьби А. Ленц пише з цього приводу: «Обсяг та інтенсивність навантаження протягом спортивного року, тренувального і тижневого циклів, а також протягом одного заняття можна схематично уявити собі у вигляді хвилеподібних кривих. Вони поступово піднімаються, потім залишаються приблизно на одному рівні і поступово (але вже більш круто, ніж при підйомі) знижуються».[1]

Щоб підготувати дзюдоїстів високого класу, треба навчитися насамперед добирати найраціональніші засоби й методи роботи, правильно планувати всі етапи тренувального процесу, науково обгрунтовувати управління ним.

Навчально-тренувальну роботу планує тренер разом з бюро секції. В секції повинні бути такі документи: програма, річний план роботи, навчальний план, графіки навчального плану, розклад занять, поурочний робочий план, календарний план спортивних заходів, облікові картки розрядників, індивідуальні плани тренувань дзюдоїстів вищих розрядів, журнал обліку роботи секції, план-календар уроку.

Поурочні плани складають на основі навчального плану, річних графіків і навчальної програми для кожної групи на один місяць. У них визначають основні вправи і час, який відводять на їхнє засвоєння, чи кількість повторень. Заняття з дзюдоїстами першого розряду, кандидатами в майстри спорту і майстрами спорту проводять за індивідуальними планами, які складає тренер разом зі спортсменом і лікарем.

---

[1] Спортивная борьба. ФиС, Москва, 1968.

Орієнтовний річний навчальний план

Зміст	Кількість годин по групах			
	Новачки	III розряд	II розряд	I розряд, кмс
Фізична культура і спорт в СРСР	1	1	1	1
Короткий огляд розвитку дзюдо в СРСР і за рубежем	1	1	1	1
Моральні якості радянського спортсмена	1	2	3	3
Короткі відомості про будову і функції організму людини; вплив занять дзю-до на організм спортсмена	1	2	2	2
Харчування, режим, гігієна та загартовування дзюдоїста	1	1	1	1
Лікарський контроль, самоконтроль, спортивний масаж, перша допомога	1	1	2	2
Фізіологічні основи тренувального процесу	—	—	1	2
Техніка й методика дзю-до Методика вдосконалення техніки й тактики	1	1	2	4
Основні принципи методики навчання й тренування в дзю-до	1	1	2	3
ЗФП і СФП дзюдоїста, їхнє значення в досягненні спортивних результатів	1	1	2	3
Основні принципи планування спортивного тренування в дзю-до	—	1	2	3
Правила змагань з боротьби дзю-до	2	2	2	2
Заліки з теоретичної підготовки	1	1	1	1
Всього годин	12	15	22	28

Зміст	Кількість годин по групах			
	Новачки	III розряд	II розряд	I розряд, кмс
Практика				
Загальна фізична підготовка	75	85	85	85
Спеціальна фізична підготовка	46	80	90	115
Вивчення техніки й тактики боротьби в стойці	80	95	120	110
Вивчення техніки й тактики боротьби лежачи	80	95	120	110
Вдосконалення техніки й тактики дзю-до	10	20	60	240
Суддівство та інструкторська практика	—	5	10	15
Участь у змаганнях	Згідно з календарем			
Складання контрольних нормативів	5	5	5	5
Підсумок	295	385	490	715
Всього годин	307	400	512	713

Орієнтовний план-графік розподілу навчально-тренувальних годин на рік для групи новачків

Зміст	Місяці											
	підготовчий період										змаг.	перех.
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теорія												
Фізкультура і спорт в СРСР	1											
Короткий огляд розвитку дзю-до		1										

Продовження

Зміст	Місяці											
	підготовчий період										змаг.	перех
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Моральні якості радянського спортсмена			1									
Короткі відомості про будову і функції організму людини, вплив занять дзю-до і фізичних вправ на організм				1								
Харчування, режим, гігієна та загартовування дзюдоїста					1							
Лікарський контроль, самоконтроль, спортивний масаж, перша допомога						1						
Техніка й тактика, методика їхнього вдосконалення							1					
ЗФП і СФП, їхнє значення								1				
Основні принципи методики навчання й тренування									1			1
Правила змагань								1	1			
Заліки										1		
Практика												
ЗФП	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7
СФП	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	5	4
Вивчення техніки й тактики в стойці	7	7	7	7	7	8	8	8	8	7	3	3
Те ж саме при боротьбі лежачи	7	7	7	7	7	8	8	8	8	7	3	3
Вдосконалення техніки й тактики							1	1	2	2	3	1
Участь у змаганнях	За календарем											
Складання контрольних нормативів	2					1						2
Підсумок	26	24	23	23	24	27	27	27	28	26	20	10
Всього годин	27	25	24	24	25	28	30	29	29	21	29	

Орієнтовний план-графік розподілу годин на рік для групи дзюдоїстів III розряду

Зміст	Місяці											
	підготовчий						змагальний					перех.
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теорія												
Фізкультура і спорт в СРСР					1							
Короткий огляд розвитку дзю-до				1								
Моральні якості радянського спортсмена	1				1							
Короткі відомості про будову організму людини		1		1								
Харчування, режим, гігієна борця							1					
Лікарський контроль, самоконтроль, перша допомога						1						
Техніка й тактика боротьби								1				
Основні принципи тренування												1
ЗФП і СФП		1										
Планування навчального процесу	1											
Правила змагань					2		2					
Заліки									1			
Всього	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1
Практика												
ЗФП	8	9	10	10	9	8	8	7	5	4	3	4
СФП	6	6	6	6	7	7	8	8	8	8	8	2
Вивчення техніки й тактики боротьби в стойці	10	10	10	10	10	7	7	7	7	7	7	3
Вивчення техніки й тактики боротьби лежачи	10	10	10	10	10	7	7	7	7	7	7	3
Вдосконалення техніки й тактики			2		2	2	2	3	3	3	3	3
Участь у змаганнях	За календарем											
Суддівство та інструкторська практика							1		2		2	
Складання контрольних нормативів						1	2	2				
Всього	34	35	38	36	38	32	35	34	32	29	30	12
Разом годин	36	36	39	38	40	33	36	35	33	30	31	13

Орієнтовний план-графік розподілу годин на рік для дзюдоїстів II розряду

Зміст	Місяці											
	підготовчий					змагальний						перех.
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теорія												
Фізкультура і спорт в СРСР					1							
Короткий огляд розвитку дзю-до			1									
Моральні якості радянського спортсмена		1										
Короткі відомості про будову організму людини						1	1					
Харчування, режим, гігієна борця		1										
Лікарський контроль, самоконтроль			1	1								
Фізіологічні основи тренувального процесу	1											
Техніка і тактика боротьби					1		1					
Основні принципи методики тренування	1			1							1	1
Планування навчальної роботи										1		1
ЗФП і СФП	1			1								
Правила змагань								1	1			
Заліки									1			
Всього	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2
Практика												
ЗФП	8	8	8	7	7	7	7	6	6	7	7	8
СФП	5	6	6	7	9	9	9	9	9	9	9	3
Техніка боротьби в стойці	15	15	14	14	14	8	8	8	8	8	2	6
Техніка боротьби лежачи	15	15	15	14	14	8	8	8	8	8	2	6
Вдосконалення техніки й тактики	1	2	3	3	3	8	8	8	8	8	6	2
Суддівство та інструктаж		1		1		1		5		1		1
Участь у змаганнях	за календарем											
Складання нормативів	—	—	—	—	2	—	—	—	—	—	—	—
Всього	44	47	45	46	49	46	39	44	39	41	28	27
Разом годин	46	49	47	48	51	43	41	45	41	28	31	

Орієнтовний план-графік розподілу годин на рік для дзюдоїстів I розряду та кандидатів у майстри спорту

Зміст	Місяці											
	підготовчий						змагальний					перех.
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теорія												
Фізкультура і спорт в СРСР										1		
Короткий огляд розвитку дзю-до										1		
Моральні якості радянського спортсмена		1			1		1					
Короткі відомості про будову організму людини					1			1				
Харчування, режим, гігієна борця												
Лікарський контроль, самоконтроль			1									
Фізіологічні основи тренувального процесу			1	1								
Техніка й тактика боротьби		1		1								
Основні принципи тренування	2						2					
ЗФП і СФП		1		1		1						
Планування навчальної роботи					1							2
Правила змагань	1								1		1	
Заліки	1										1	
Всього	4	3	2	3	3	1	3	1	1	2	2	2
Практика												
ЗФП	11	10	9	8	7	6	6	6	6	6	6	4
СФП	8	9	10	15	15	15	15	15	15	15	15	3
Техніка боротьби в стойці	8	12	8	12	8	12	8	12	8	12	8	2
Техніка боротьби лежачи	8	12	8	12	8	12	8	12	8	12	8	2
Вдосконалення техніки й тактики	20	20	20	22	22	22	22	22	22	22	22	4
Суддівство та інструктаж	2		2		1	2	2	2	2	1		1
Участь у змаганнях	за календарем											
Складання нормативів	2		2		1							
Всього	59	63	59	69	62	69	61	69	61	68	59	16
Разом годин	63	66	61	72	65	71	63	70	62	70	61	18

ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ

На X Міжнародному турнірі, що відбувався у Варшаві, наш земляк С. Мельниченко зустрівся з поляком Я. Ковальським. Протягом усього поєдинку Сергій безперервно атакував. Його суперник помітно стомився, втратив віру в перемогу. Згідно з правилами, кидки Мельниченка оцінювалися лише за активність. Пролунав гонг, арбітр подав команду соро-маде — кінець поєдинку.

Саме перед цим Мельниченко почав ще одну атаку, і спортивний азарт завадив йому вмить припинити свої дії, як того вимагають правила дзю-до. Незважаючи на те, що офіційний час поєдинку закінчився, рефері, дотримуючи букви правил, оголосив Мельниченкові попередження — чуй. Цього було досить, щоб перемогу присудили його суперникові.

Глибокі знання правил змагань — невід'ємна складова частина теоретичної підготовки дзюдоїста. Не знаючи їх, можна легко програти навіть суперникові, який не веде активних дій. Так програв, зокрема, чемпіон України І. Скоблілов. Вдавшись до заборонних дій, він дістав попередження — чуй. Не знаючи правил, Скоблілов звернувся до судді за поясненнями. За розмови на татамі він дістав офіційне попередження — кей-коку. В результаті перемогу було присуджено його суперникові, який ще не встиг навіть настроїтися на активну боротьбу.

Таких випадків можна навести чимало. Тому, готуючись до змагань, треба уважно ознайомитися з правилами і чітко виконувати всі вимоги рефері на татамі.

ОБЛАДНАННЯ МІСЦЬ ДЛЯ ЗМАГАНЬ

Татамі — килим для боротьби дзю-до. Його виготовляють з рисової соломи. Квадратні циновки, щільно припасовані одна до одної, складають площу для змагань розміром від 14 × 14 *м* до 16 × 16 *м*.

Згідно з останніми міжнародними правилами спортивні змагання можна проводити на татамі, виготовлених з матеріалу, подібного до рисової соломи. В нашій країні, наприклад, користуються і японськими татамі, і спеціальними килимами з синтетичних матеріалів.

Місце для змагань, як правило, поділяють на дві зони. Робоча частина килима позначена червоною лінією зав-

ширшки 7 *см*, її площа становить 9 × 9 *м* (не більше 10 × × 10 *м*). Решту площі татамі, що виходить за лінію обмеження, називають попереджувальною зоною. Татамі має перебувати на підвищенні.

Залежно від масштабу змагань і кількості учасників боротьба може проходити на двох чи трьох татамі. Зона безпеки між татамі має бути не менша ніж 3 *м*.

Дзюдоїстам у деяких випадках дозволяють проводити атакуючі кидки за лінію татамі, але падіння за запобіжну лінію може спричинити травму, якщо обмеження робочої площі буде більше за норму.

ОДЯГ УЧАСНИКІВ

На змаганнях дзюдоїсти одягнуті в спеціальні білі костюми — дзюдоги. Спортсмени, залежно від кваліфікації, підперізуються різного кольору пасками. Але на змаганнях для того, щоб глядачі легше відрізняли суперників, застосовують паски двох кольорів — червоного і білого. Дзюдоїст, прізвище якого називають першим, стає біля червоної лінії (червоний пасок), його суперник — коло білої (білий пасок).

Дзюдоги (кімоно) складаються з куртки (рукав реглан) вільного крою, штанів і паска. Обов'язкова вимога до куртки — вона повинна прикривати стегна, а рукава мають сягати не менш як до половини передпліччя. Ширина їхня така, щоб відстань від руки до рукава в будь-якій його частині становила не менше 3—5 *см*. Довжина штанів така, щоб їхній нижній край сягав не менш як до половини гомілки; відстань між штаниною та ногою повинна бути в будь-якій частині не менше 5—8 *см*. Виступають дзюдоїсти лише босоніж. Пасок двічі обертають навколо талії і зав'язують плоским вузлом так, щоб залишилися вільні кінці завдовжки не менше 15 см.

Костюм дзюдоїста повинен відповідати всім переліченим вимогам, бути добре припасованим і чистим. Якщо він у чомусь не відповідає правилам, суддя не допускає дзюдоїста до боротьби, поки не буде усунено недоліки чи замінено костюм. Але в правилах є пункт, згідно з яким дзюдоїст може користуватися костюмом розміром більше встановленої норми. В таких випадках суддя на татамі уважно стежить за тим, щоб суперник не зміг скористатися цією вигодою для себе.

Правилами визначається колір костюму: він обов'язково має бути білий чи близький до цього. На костюмі борця не повинно бути гострих предметів.

Перед виходом на татамі дзюдоїсти підстригають нігті, щоб не завдати ними ушкоджень суперникові.

Невиконання будь-якого правила, навіть ненавмисне, спричиняється до негайного покарання. Наприклад, дзюдоїст подряпався об годинник, котрий забув зняти перед поєдинком його суперник. Суддя на татамі вчасно не помітив годинника на руці борця, та, незважаючи на це, він має право суворо покарати винного.

Рефері також уважно стежить за тим, щоб ноги дзюдоїста, який виходить на татамі, були чисті.

Поєдинок дзюдоїстів починають за сигналом арбітра на татамі — хаджіме (починай). Та ще до цього спортсмени стають обличчям один до одного на відстані 4 *м*. Рефері сигналом рук уперед і долонями в сторони — вгору пропонує їм виконати обопільний поклін (у положенні стоячи). Руки притиснуті до стегон (при поклоні руки по стегнах рухаються вниз). Рефері на татамі суворо стежить за правильністю дотримання ритуалу. Якщо припускаються помилки, він жестом показує, як слід поводитися.

Сигнал до початку боротьби подають після взаємного привітання. Закінчують боротьбу за сигналом гонга й командою рефері соро-маде (кінець поєдинку). Потім дзюдоїсти повертаються на свої місця. Рефері оголошує результат, після чого спортсмени поклоном дякують один одного за участь у поєдинку.

Успіх дзюдоїста в поєдинку визначається якістю та кількістю проведених прийомів: у стойці (кидки) — наге-ваза; у боротьбі лежачи — катаме-ваза. Даючи перевагу одному з борців, враховують технічні прийоми, що здобули офіційну оцінку, а також спроби провести їх. Вирішальну роль у визначенні переможця відіграє якість виконання кидків чи прийомів у боротьбі лежачи. Найвища оцінка —чиста перемога (іппон), після якої поєднання припиняють.

Боротьба в стойці триває доти, поки спортсмени внаслідок обопільних атак не опиняться в положенні лежачи. В їхньому поєдинку велику роль відіграє суддя на татамі. Він фактично є головним контролером боротьби, його зауваження й накази мають виконуватися спортсменами без пояснень. Якщо суддя дійшов висновку, що прийом виконано недостатньо правильно, він припиняє боротьбу сигна-

лом мате — стоп. Потім за сигналом хаджіме борці продовжують поєдинок у стойці.

Дзюдоїст може перейти до боротьби лежачи в таких випадках:

1. Атакуючий кидає свого суперника на килим і без затримки — злито (це обов'язкова умова) застосовує прийом боротьби лежачи.

2. Дзюдоїст почав атаку, але втратив рівновагу і впав. У такому разі його можна переслідувати прийомами в боротьбі лежачи.

3. Перехід до боротьби лежачи дозволений в разі захвату в стойці на удушення (шіме-ваза) чи больовий прийом (конзетсу-ваза), які можна здійснювати в положенні лежачи.

4. Перехід до боротьби лежачи дозволений і в інших випадках, не передбачених правилами (наприклад, при втраті рівноваги одним з дзюдоїстів у стойці).

В інших випадках рефері піднімає дзюдоїстів у стойку. Так само він робить, якщо атакуючий переходить до боротьби лежачи, не виконавши попереднього захвату на больовий прийом чи удушення в стойці. Це класифікують як порушення правил, і винний дістає попередження.

Поєдинки дзюдоїстів тривають від 4 до 15 хв. Час поєдинку залежить від масштабу змагань, контингенту учасників, їхнього турнірного становища. В разі нічийного рахунку час поєдинку продовжують (хікі-вакі), в особистих змаганнях нічийного результату не може бути.

Поєдинок дзюдоїстів закінчують за командою рефері соро-маде, яку він подає після гонга.

Самбісти звикли, що в усіх випадках після сигналу про закінчення поєдинку до атакуючих дій вдаватися не можна. У дзю-до ж бувають винятки. Ось що трапилося, наприклад, на одному з чемпіонатів Європи з киянином Володимиром Сауніним.

Він зустрічався з уславленим дзюдоїстом голландцем Антоном Геезинком. Час поєдинку закінчувався, перевагу мав Саунін. За кілька секунд до кінця Володимир втратив рівновагу, потрапив на прийом утримання. Пролунав гонг, час поєдинку скінчився. Саунін не намагався звільнитися від прийому, навпаки, розслабився. І дуже здивувався, що рефері, не звернувши увагу на гонг, подав команду осаекомі (утримання). По закінченні утримання рефері підняв борців і віддав перемогу Геезин-

ку. Лише після цього Саунін дізнався, що в тому разі, коли один з суперників перебуває «на прийомі», правила дзюдо допускають продовження часу поєдинку.

Правила дзю-до визначають випадки, коли, не зважаючи на закінчення поєдинку, зараховують атакуючі дії. Крім описаної вище ситуації, судді оцінюють прийом, коли дзюдоїст почав його виконувати ще до сигналу гонга.

У випадку, що трапився з Сауніним, діяло інше правило: якщо одночасно з командою «утримання» звучить сигнал про закінчення поєдинку, то час боротьби продовжується: доки борцеві, який захищається, не вдасться позбавитися утримання, тобто коли суддя подасть команду токета; доки не буде зарахований повний час утримання (в такому разі подають команду іппон — чиста перемога).

Інші прийоми, які проводять дзюдоїсти одночасно з контролем часу, судді можуть не оцінювати.

Дуже складним моментом у дзю-до є утримання на краю татамі. В таких випадках рефері може оцінити ситуацію подвійно. Якщо він бачить, що край татамі не заважає утриманню, то не перешкоджає проведенню прийому. Коли ж, на його думку, дзюдоїсти внаслідок обопільних дій можуть опинитися за межами татамі, він подає команду соно-мама (не рухатися), запрошує до себе бічних суддів, за допомогою яких суперників переносять на центр татамі. В таких випадках судді суворо стежать за тим, щоб дзюдоїсти під час перенесення не змінили захвату. Потім рефері дає команду йоші (продовжуйте). Час, протягом якого борців переносили на центр татамі, до загального часу утримання не зараховують.

Рефері може керуватися сигналом соно-мама не тільки при боротьбі лежачи. Його застосовують і в тому разі, якщо дзюдоїсти потрапляють на край татамі в стойці. Як і в боротьбі лежачи, при поверненні суперників до центра татамі, рефері і його помічники стежать, щоб положення борців ні в якому разі не змінилося. При виконанні больових прийомів чи удушення на краю татамі, якщо рефері переконаний, що можливість умисного виходу за татамі виключена, команду не рухатися не подають.

У дзю-до поєдинок судять троє суддів. Старший з них— рефері на татамі. Його помічники — двоє бічних суддів. Правила допускають проведення поєдинків двома суддями або одним. Але за всякої умови неодмінно повинен бути

рефері — суддя на татамі. В обов'язки останнього входить безпосереднє керівництво поєдинком. Тому рефері призначають з найбільш підготовлених, кваліфікованих суддів. Як правило, він перебуває на краю татамі, однак у разі необхідності може вільно пересуватися по ньому. Рухи й жести рефері повинні бути не тільки точні, а й м'які, вільні, справляти добре естетичне враження.

Естетичні вимоги ставляться до всієї організації і оформлення змагань, до зовнішнього вигляду дзюдоїстів і суддів. Згідно з міжнародними традиціями форма судді складається з синього піджака з яскравою емблемою клубу чи гербом країни, білої сорочки з галстуком у тон піджака, сірих штанів і такого ж кольору шкарпеток. Перед виходом на татамі суддя знімає взуття і судить зустріч у шкарпетках.

До бічних суддів ставлять ті ж вимоги, що й до арбітра. Вони розташовуються за межами татамі, на протилежних кутах. Якщо арбітр дав оцінку, з якою бічні судді не згодні, вони можуть підійти, щоб зробити необхідні уточнення. Бічні судді проводять зустріч, сидячи на стільцях. Їхня поза має відповідати естетичним вимогам. Вони повинні пильнувати і завчасно пересунутися разом із стільцями, коли кидок спрямований в їхній бік. Це необхідно, щоб уникнути можливих травм.

Суддя не тільки керівник поєдинку, а й вихователь: своєю поведінкою, чесністю і об'єктивністю він виховує дзюдоїстів у такому ж дусі. В ході боротьби судді оцінюють прийоми з урахуванням технічних дій дзюдоїста. Результат поєдинку визначають, як правило, більшістю голосів. Згідно з правилами рішення суддівської трійки не підлягає оскарженню.

Кожен суддя повідомляє свою особисту думку щодо результатів поєдинку чи окремих прийомів. Якщо бічний суддя не згоден з думкою рефері, він може, не підходячи до нього, показати свою незгоду сигналом прапорця. Якщо рефері не помічає сигналу, бічний суддя постукує древком прапорця об стілець. В такому разі він доводить правильність своєї думки. Рефері може погодитися з ним, може й не погодитися. Якщо з думкою рефері не згодні обидва бічні судді, результат визначають за більшістю голосів.

Бічні судді сигналізують про свою думку прапорцями червоного та білого кольорів, на відміну од рефері, котрий оголошує оцінку чи результат голосом і жестами.

Перед початком поєдинку судді виконують традиційний церемоніал. Рефері стоїть посередині, судді — обабіч нього. За сигналом рефері «ре» (увага) всі одночасно вклоняються в бік суддівського столу. Після цього бічні судді повертаються обличчям один до одного, а рефері ступає невеликий крок назад. Усі троє водночас вітають один одного поклоном на знак поваги до їхнього досвіду та кваліфікації, а також упевненості в чесності. Після цього бічні судді займають свої місця. Рефері робить крок уперед і подає сигнал дзюдоїстам, готовим до зустрічі.

По закінченні поєдинку рефері стає на те ж саме місце. За командою рефері хантей (рішення) після невеликої паузи судді визначають переможця: бічні — піднімають прапорець відповідного кольору (на дзюдоїстах паски — білий та червоний), рефері підводить руки догори — вперед — у бік переможця і робить невеликий поклін водночас з поклонами спортсменів.

Якщо наступну зустріч суддівська бригада проводить у тому ж складі, судді повертаються на свої місця. Коли ж у складі бригади судді міняються ролями, вони повторюють церемоніал.

Як уже сказано, результат поєдинку визначають більшістю голосів суддівської трійки. Коли ж поєдинок судить рефері і один бічний суддя і їхні думки щодо переможця різні, перевагу віддають рефері. Помилка у визначенні переможця може бути виправлена тільки до того, як рефері залишив татамі.

Як оцінюють технічні дії

У дзю-до офіційних оцінок, що вносять до суддівського протоколу, небагато.

1. Найвища оцінка за кидок чи прийом, виконаний в боротьбі лежачи, іппон — чиста перемога. Її присуджують:

а) за кидок, виконаний без технічних помилок з явним відривом ніг суперника од татамі і падінням його на спину;

б) за виконання больового прийому, внаслідок якого суперник визнав себе переможеним;

в) за удушення, коли суперник визнає себе переможеним; або ж якщо суперник не здається — в разі, коли судді впевнені, що удушення досягло мети;

г) за виконання утримання протягом 30 сек.

Іппон присуджується при офіційному оголошенні двох прийомів, кожен з яких оцінено як половину перемоги (ваза-арі). В такому випадку рефері зупиняє поєдинок і після паузи, протягом якої спортсмени, стоячи на колінах, опоряджають костюми, оголошує «ваза-арі авасет-іппон», що означає: внаслідок двох ваза-арі — чиста перемога.

Оголошуючи чисту перемогу, суддя різко підносить праву руку догори й вигукує «іппон!». Потім залежно від того, з якого боку стоїть переможець, вказує на нього лівою чи правою рукою.

Трапляється й таке (хоч і дуже рідко), що іппон оголошують при обопільному удушенні. В такому разі в матчовій зустрічі рефері оголошує хікі-вакі — нічия: підносить руку догори й опускає вперед і униз великим пальцем догори, затримавши її в такому положенні на певний час, і оголошує результат. Якщо обопільне удушення має місце в особистих змаганнях і положенням не передбачено нічийного результату, рефері пропонує дзюдоїстам продовжувати поєдинок.

Чиста перемога може бути присуджена і в інших випадках. Наприклад, за відмову суперника од боротьби; якщо один з дзюдоїстів вдався до забороненого прийому і травмував суперника тощо. В суддівському протоколі чисту перемогу позначають як 10 : 0, де 10 означає якість перемоги, 0 — поразки.

2. Ваза-арі (півперемоги) присуджують:

а) за кидок, який не можна оцінити як іппон, це означає, що при виконанні кидка було припущено незначні технічні помилки або елементи техніки замінено силовим компонентом, унаслідок чого прийом проведено без достатнього відриву ніг суперника од татамі;

б) за неповне утримання — від 25 до 29 сек. Якщо зафіксовано початок утримання, рефері оголошує «осаекомі», на 2—3 сек. витягує руку вперед долонею вниз у напрямку борців, пальці прямі. Коли ж унаслідок захисних дій суперник обертається так, що кут між килимом і його спиною становить більше 90°, рефері оголошує токета (уникнув). При цьому руку треба випростати вперед — униз і помахати нею 2—3 рази в сторони.

Рефері показує ваза-арі — різким рухом правої руки від себе долонею до килима. Ваза-арі позначають у протоколі 7 : 0.

Якщо в поєдинку зафіксовано нічию (хікі-вакі), бічні судді піднімають водночас червоний і білий прапорці.

Розглянемо ще кілька суддівських жестів.

Коли з якоїсь причини виникає потреба припинити поєдинок, рефері оголошує дзікан, простягаючи при цьому руку вперед на висоті плеча долонею вперед у бік судді-секундометриста.

При проведенні прийому важливо визначити, де виконувалися технічні дії: на татамі чи за його межами. Тому бічні судді, показуючи, що прийом виконувався на татамі, підносять руку догори, опускають її на висоту плеча вздовж лінії татамі і кілька секунд тримають у такому положенні. Якщо ж бічні судді вважають, що кидок виконано за межами татамі, вони підносять руку на висоту плеча вздовж лінії і роблять два-три махових рухи в сторони.

Рефері, стверджуючи, що боротьба відбувається на татамі, підносить руку на висоту плеча і опускає її вниз ребром долоні до татамі. Якщо боротьба, на його думку, велася за межами татамі, він піднімає руку вгору і два-три рази помахує нею в сторону.

Дії, заборонені у дзю-до

Щоб уникнути можливих травм у запалі боротьби, правилами передбачено цілий ряд заборонених прийомів:

обвив — кавазу-гаке (обвивати ногу можна лише при захисті від атакуючого борця);

збивання опорної ноги суперника зсередини, проти колінного суглоба (це трапляється при атаці підхватом ззовні — хараї-гоші);

больові прийоми на будь-які суглоби крім ліктьових;

затискування ногами тулуба, шиї чи голови суперника (джіме).

кидок суперника, піднятого з татамі;

дії чи прийоми, небезпечні загрозою ушкодження хребта суперника (наприклад, заборонено «накочувати» суперника, який лежить на спині);

навмисне падіння спиною на татамі, якщо суперник перебуває ззаду;

намагання перешкодити суперникові здійснити захват однією чи обома руками;

звільнення від захвату збиванням рук суперника з допомогою коліна;

вихід за межі татамі з метою ухилитися від боротьби, виштовхувати суперника за межі татамі. (Якщо рефері вважає вихід за татамі ненавмисним, а наслідком обопільних технічних дій, це не фіксується як порушення правил);

намагання, з метою оборони, перешкоджати суперникові проводити атакуючі прийоми (забороненими діями вважають і перехід до суто захисних положень з тією ж метою);

застосування однобічних захватів понад 4—5 сек. — вилоги, рукава, коміра; також заборонено понад 4—5 сек. виконувати однією чи обома руками захват низу кімоно, паска: ця вимога сприяє підвищенню темпу боротьби (захвати виконувати можна, але при застосуванні його треба одразу атакувати);

захвати штанів і рукавів кімоно зсередини, а також скручування рукава при захваті;

переплетення пальців понад 4—5 сек. з метою захисту для посилення захисного захвату, що перешкоджає активним діям суперника;

опорядження свого костюма, перев'язування паска без дозволу рефері;

перехід до боротьби лежачи без реальних спроб провести кидок чи інші атакуючі дії;

обмотування полами кімоно чи кінцями паска якоїсь частини тіла суперника;

захоплення одягу суперника зубами;

упори ліктем, долонею, кулаком, коліном, стопою в обличчя суперника; стопою та коліном в пасок, вилогу, комір. Не дозволяється заламувати пальці рук і ніг суперника, спиратися ногою в пасок суперника можна лише при захисті від утримання збоку. Для цього пасок спочатку захоплюють рукою, а потім можна спертися в нього ногами ззаду, щоб відтягнути суперника од себе;

у положенні лежачи на спині захоплювати ногами суперника, який перебуває в стойці чи на колінах;

атакувати суперника в положенні поза татамі.

Усі вказівки рефері повинні сприйматися беззаперечно. Дії дзюдоїста на татамі мають бути коректні щодо суперника і суддів. Якщо дзюдоїст ображає суперника чи суддю не те що словами, а навіть жестом, його дискваліфікують.

Правилами заборонено застосовувати прийоми чи дії, які суперечать «духові боротьби дзю-до».

У відповідності з правилами, за дії, котрі розглядаються як заборонені, спортсмен підлягає покаранню. Залежно від ступеня порушення рефері може оголосити:

1. Шідо — зауваження за незначне одноразове порушення. Наприклад, неправильний захват.

2. Чуй — попередження за повторне незначне чи за перше більш серйозне порушення. Наприклад:

а) за умисний вихід за татамі, щоб ухилитися від боротьби;

б) за перехід до боротьби лежачи без реальних спроб провести прийом у стойці;

в) за перехід до боротьби лежачи без реальних спроб провести прийом у стойці ікомі-чуй.

3. Кей-коку — офіційне попередження за серйозне порушення під час боротьби, а також за повторне порушення після того, як дзюдоїст уже дістав чуй. Наприклад, за суперечку з арбітром після оголошення дзюдоїстові чуй.

4. Хансоку-маке — дискваліфікація з присудженням перемоги суперникові. Це покарання за повторне серйозне порушення. Наприклад, за повторне застосування обвиву. Однак дискваліфікація чинна лише протягом одного поєдинку.

Правилами дзю-до передбачено покарання обох спортсменів, якщо порушення вважається обопільним. Наприклад, обидва борці вже мали кей-коку, потім за серйозне порушення дістали хансоку-маке. В результаті їх дискваліфікують і обом зараховують поразку. Але рішення про таке покарання виносять після консультації суддівської трійки.

Що має знати рефері при оголошенні покарання

Оголошуючи спортсменові зауваження шідо, поєдинок не припиняють. Рефері вказує рукою на порушника, промовляючи слово шідо. Перед попередженням зупиняє поєдинок, повертає дзюдоїстів у вихідне положення, потім показує рукою на винуватого і оголошує чуй. При покаранні кей-коку чи хансоку-маке рефері жестом наказує винному стати на коліна, потім простягає руку вперед долонею вниз і робить кілька рухів донизу.

Рефері жестами пояснює дзюдоїстові причину покарання.

При оголошенні одному з партнерів попередження чуй, його суперникові зараховують половину ваза-арі

(чверть перемоги) — ваза-арі нічікай-ваза. При оголошенні кей-коку, суперник дістає ваза-арі.

Перед оголошенням кей-коку чи хансоку-маке рефері радиться з бічними суддями. Враховуючи їхню думку, він приймає рішення згідно з правилами — на основі більшості голосів.

Коли один з борців виходить за межі татамі, прагнучи атакувати суперника, рефері оголошує йому попередження чуй. Коли ж за татамі опинився атакований (окрім випадків умисного виходу), його не вважають порушником правил.

Рефері враховує деякі нюанси, що виникають при переході до боротьби лежачи. Якщо перейшовши до боротьби лежачи без реальних спроб провести прийом, дзюдоїст, котрий порушив правила, опинився у вигідному положенні, рефері повинен зупинити поєдинок, підняти борців у стойку і оголосити порушникові чуй. Коли ж порушник правил опинився у невигідному положенні, припиняти поєдинок не можна, а чуй оголошують борцеві, не припиняючи боротьби.

Якщо рефері покарав дзюдоїста кей-коку чи хансоку-маке, а бічні судді не погодилися з ним більшістю голосів, рефері оголошує йогії — покарання анулюється.

Положення поза татамі

Положення поза татамі визначають при виході одного чи обох дзюдоїстів за лінію в стойці;

коли будь-яка частина тіла того, хто кидає, торкається площі за лінією татамі перед падінням суперника;

при боротьбі лежачи, коли понад половину тулуба перебуває за лінією.

Положення на татамі

Положення на татамі фіксують, коли: 1) атакуючий, виконуючи кидок за татамі, сам при цьому залишається на ньому до повного падіння суперника; 2) дзюдоїст стоїть на лінії, бо вона за правилами входить до площі татамі.

ТЕРМІНОЛОГІЯ ДЗЮ-ДО

1. Хаджіме — починайте.
2. Мате — стоп.
3. Соро-маде — кінець поєдинку.
4. Наге-ваза — техніка кидка.
5. Катамі-ваза — техніка боротьби лежачи.
6. Не-ваза — перехід до боротьби лежачи.
7. Шіме-ваза — удушення.
8. Конзетсу-ваза — больовий прийом.
9. Хікі-вакі — нічия.
10. Осаєкомі — утримання.
11. Токета — уникнув прийому.
12. Соно-мама — не рухатися.
13. Йоші — продовжуйте.
14. Іппон — чиста перемога.
15. Ваза-арі — половина перемоги (майже чиста перемога).
16. Ваза-арі-авасет-іппон — чиста перемога, присуджена за дворазове ваза-арі.
17. Сого-гачі — складна перемога.
18. Хантей — показати переможця (рішення).
19. Юсей-гаші — перемога з незначною перевагою.
20. Аші-гараї — заплутані ноги.
21. Хансоку — заборонений прийом.
22. Фузан — суперник не з'явився на зустріч.
23. Кікен — суперник відмовився від боротьби.
24. Дзікан — зупинити секундомір.
25. Кавазу-гаке — обвив (заборонений прийом).
26. Джіме — захват ногами голови, тулуба, шиї (заборонений прийом).
27. Шідо — зауваження.
28. Чуй — попередження.
29. Кей-коку — офіційне попередження.
30. Хансоку-маке — дискваліфікація.
31. Чуй (інкомі-чуй) — попередження за перехід до боротьби лежачи, коли суперник дістає при цьому зауваження.
32. Йогії — консультація суддів.
33. Маїта — здаюся.
34. Ваза-арі-нічікай-ваза — неофіційна оцінка за кидок, який не можна оцінити ваза-арі (судді не оголошують).
35. Фусен-гаші — перемога за неявку суперника на зустріч внаслідок хвороби.
36. Кікен-гаші — перемога внаслідок вибування суперника з боротьби.
37. Кінза — технічна дія (спроба виконати прийом).
38. Торі — дзюдоїст, який захищається.
39. Укі — атакуючий дзюдоїст.

Знання термінів, застосовуваних у дзю-до, особливо необхідне спортсменам, тренерам і суддям при участі в міжнародних змаганнях.

Останнім часом у міжнародних правилах з'явилися такі нові терміни: юко — приблизно половина ваза-арі, кока — техніка.

ЗМІСТ

Редактор *Г. М. ТАБАЧНИКОВ*

Редактор видавництва *Н. Й. ФІРСЕЛЬ*

Оформлення художника *Е. В. ПОПОВА*

Художній редактор *В. Ф. ЯВОРСЬКИЙ*

Технічний редактор *В. П. БОЙКО*

Коректори *Н. К. СОПІЖЕНКО, А. А. ГАВРЮШИНА*

БФ 23 116. Замовл. 1421. Здано до набору 10. VII. 1974 р. Підписано до друку 20. XI. 1974 р. Формат $81 \times 108^1/_{32}$. Тираж 45 000. Обл.-видавн. арк. 8,14. Фіз. друк. арк. 5,25. Умовн. друк. арк. 8,82. Папір № 1. Ціна 34 коп.

Видавництво «Здоров'я», Київ, вул. Кірова, 7.

Київська книжкова фабрика республіканського виробничого об'єднання «Поліграфкнига» Держкомвидаву УРСР, вул. Воровського, 24.

